



## รายงานการวิจัย

พัฒนาการของเด็กวัยเรียนจากโครงการเด็กไทยแก้มใส

จัดทำโดย

แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

มูลนิธิเพื่อการพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ

ร่วมกับ

มูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

พฤษภาคม 2564

นางจงกลณี วิทยารุ่งเรืองศรี

ประธานมูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

### คณะผู้วิจัย

นางสาวสุลัดดา พงษ์อุทธา\*

นางสาววิรัตน์ดา ดวงใจ\*\*

นางสาววิลาวัลย์ สวัสดิ์ดินถนาท\*\*

นายไพโรจน์ กระจิมทอง\*\*

นางจงกลณี วิทยารุ่งเรืองศรี\*\*

\*แผนงานวิจัยนโยบายอาหารและโภชนาการ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ

มูลนิธิเพื่อการพัฒนา นโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ

อาคาร 100 ปีกระทรวงสาธารณสุข ชั้น 2 ซอยสาธารณสุข 6 กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ  
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 02 5902376 โทรสาร 025902380

สามารถดาวน์โหลดรายงานนี้ได้ที่ <http://www.fhpprogram.org/>

\*\* มูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

เลขที่ 999/1 ชั้น3 อาคารมั่งมีศรีสุข ซอยทิมแลนด์ ถนนงามวงศ์วาน ตำบลบางเขน อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี  
11000

### กิตติกรรมประกาศ

รายงานการศึกษานี้ ดำเนินงานภายใต้โครงการพัฒนาระบบคุณภาพอาหารและโภชนาการในโรงเรียน โดยมีการศึกษาผลกระทบจากการดำเนินงานโครงการเด็กไทยแก้มใส ซึ่งเป็นโครงการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนแบบเป็นองค์รวม ที่มีการดำเนินงานพัฒนาโรงเรียนต้นแบบ 120 แห่ง จากทุกภูมิภาคของประเทศไทย ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การวิจัยนี้ จะไม่สามารถสำเร็จลุล่วงได้ หากขาดการสนับสนุนจากผู้ที่มีอุปการะคุณ จากโรงเรียนและบุคลากร ที่เข้าร่วมให้ข้อมูลรวมถึงให้ความอนุเคราะห์ประสานอำนวยความสะดวกแก่โครงการฯ กลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูล แก่โครงการฯ และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ ที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัย ผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะและอำนวยความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูล

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความกรุณาของผู้ที่ให้การสนับสนุนโครงการฯ ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น

คณะผู้วิจัย

## บทสรุปผู้บริหาร

โครงการเด็กไทยแถมใส่เป็นโครงการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนแบบเป็นองค์รวม มีจุดมุ่งหมายที่สอดคล้องกับการพัฒนาเด็ก (Child development) ซึ่งเป็นการพัฒนาในหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพกาย อารมณ์และสังคม และเชาว์ปัญญาของเด็ก โดยเริ่มมีดำเนินโครงการตั้งแต่ พ.ศ. 2557 แต่จนกระทั่งถึงในปัจจุบัน ยังไม่สามารถระบุได้ว่าการดำเนินโครงการฯ ได้ก่อให้เกิดผลกระทบในการพัฒนาเด็กในด้านต่างๆ ดังกล่าวหรือไม่ อย่างไร

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลกระทบของโครงการเด็กไทยแถมใส่ต่อภาวะโภชนาการ สุขภาพ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การใช้เวลาในกิจกรรมต่างๆ ความสามารถในการควบคุมตนเอง และทักษะทางสังคมของเด็กวัยเรียน เป็นการศึกษาเชิงการทดลอง (Experimental study) โดยใช้วิธี Quasi-experimental study แบบประเมินก่อนและหลังรวมถึงมีกลุ่มเปรียบเทียบ (Prepost test with control) สำหรับการศึกษาศึกษา

ผลกระทบของโครงการเด็กไทยแถมใส่ต่อภาวะโภชนาการและผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา และใช้วิธีการศึกษาภาคตัดขวางแบบมีกลุ่มเปรียบเทียบ สำหรับการศึกษารูปแบบต่อการใช้เวลาในกิจกรรมต่างๆ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะทางสังคม และสุขภาพ

ผลการศึกษาด้านการใช้เวลาไปกับกิจกรรมต่างๆ บ่งชี้ว่าโครงการเด็กไทยแถมใส่อาจมีผลทำให้นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างได้ใช้เวลาไปกับกิจกรรมโรงเรียนที่ได้รับการสนับสนุนจากโครงการ มากขึ้น เนื่องจากมีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่แจ้งว่าตนเองได้ทำกิจกรรมด้านการทำสวน สหกรณ์โรงเรียน เตรียมอาหารกลางวันและทำความสะอาดหลังอาหารกลางวัน การมีกิจกรรมทางกาย และรับทราบว่าตนได้เรียนวิชาด้านสุขศึกษาและโภชนาการมากกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ นอกจากนี้ยังพบว่ามีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่ได้ทำกิจกรรมเชิงบวกอื่นๆ เช่น การอ่านหนังสืออ่านเล่น การทำงานศิลปะ การได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว การเรียนพิเศษ มากกว่าและยาวนานกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ สำหรับกิจกรรมเชิงลบนั้นถึงแม้ว่าจะมีสัดส่วนของนักเรียนของโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่ได้เล่นเกมส์มากกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ แต่มีสัดส่วนของนักเรียนที่ใช้เวลาในการเล่นเกมส์ที่มากกว่าสองชั่วโมงต่อวันที่น้อยกว่า

ในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่าโครงการเด็กไทยแถมใส่อาจมีผลส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ทั้งนี้เนื่องจากมีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารที่ควรบริโภคอันได้แก่ ผัก ผลไม้ และสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคผัก ผลไม้ ในทุกวันในสัปดาห์ที่ผ่านมาสูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยส่วนใหญ่ได้บริโภคผักผลไม้ที่โรงเรียนมากกว่าที่บ้าน ในทางกลับกันมีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารที่ความจำกัดปริมาณอันได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด เครื่องดื่มรสหวาน ขนมหวาน และขนมขบเคี้ยว รวมถึงสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้บริโภคอาหารเหล่านี้ทุกวันในสัปดาห์ที่ผ่านมามากกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในด้านอารมณ์และสังคม อันได้แก่ ทักษะทางสังคม และการควบคุมตนเอง พบว่าโครงการเด็กไทยแถมใส่อาจส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะทางอารมณ์และสังคมที่ดี เนื่องจากค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองของกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเปรียบเทียบ ทั้งการควบคุมตนเองในภาพรวม การควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน และการควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าค่าเฉลี่ยของทักษะทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งความสามารถทางอารมณ์และสังคมเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่เกี่ยวข้องกับเซาว์ปัญญาที่ดีในวัยรุ่น การประสบความสำเร็จด้านอาชีพ และสุขภาพที่ดีในวัยผู้ใหญ่

ในส่วนของผลกระทบที่มีต่อสุขภาพของนักเรียนนั้น พบว่าโครงการเด็กไทยแถมใส่อาจมีผลส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีมากขึ้นซึ่งศึกษาโดยการสอบถามความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาบ่งชี้ว่ากลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่มีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่ากลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเปรียบเทียบ แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจโดยใช้สถิติ Multilevel mixed-effects linear regression โดยควบคุมปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล พื้นฐานครอบครัว และแหล่งที่อยู่อาศัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่มีระดับความพึงพอใจมากกว่า

ผลการศึกษานี้ชี้ว่าโครงการเด็กไทยแถมใส่อาจมีผลในการพัฒนาเด็กวัยเรียน ทั้งในด้านสุขภาพกายและอารมณ์และสังคม รวมถึงสุขภาพของเด็กรวมถึง แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการศึกษานี้เป็นเพียง

การศึกษาภาคตัดขวาง ไม่สามารถยืนยันถึงความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุและผลได้อย่างชัดเจน จึงควรมีการศึกษาติดตามในระยะยาวในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสและโรงเรียนเปรียบเทียบ โดยใช้กรอบการประเมินและเครื่องมือในการเก็บข้อมูลของการศึกษานี้ ซึ่งพบว่ามีความเหมาะสมต่อการศึกษาในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง 6 เพื่อให้มีข้อมูลที่สามารถยืนยันได้ถึงผลกระทบของโครงการเด็กไทยแก้มใสในด้านดังกล่าว

เนื่องจากการศึกษาได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด19 รวมถึงข้อจำกัดด้านอื่นๆ ทำให้การศึกษาของโครงการเด็กไทยแก้มใสต่อภาวะโภชนาการและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นมีความล่าช้า และอยู่ในระหว่างการดำเนินการ

## สารบัญ

กิตติกรรมประกาศ.....	2
บทสรุปผู้บริหาร .....	3
สารบัญ .....	5
บทที่ 1 .....	6
บทนำ .....	6
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	6
1.2 คำนิยามศัพท์ .....	7
1.3 การทบทวนวรรณกรรม .....	8
1.3 กรอบแนวคิดการศึกษาวิจัย .....	11
1.4 วัตถุประสงค์การศึกษา.....	13
1.5 สิ่งที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา.....	13
บทที่ 2.....	13
ระเบียบวิธีวิจัย.....	13
2.1.3 การวิเคราะห์ข้อมูล .....	15
บทที่ 3.....	16
ผลการศึกษา.....	16
3.1 ข้อมูลทั่วไป.....	16
3.2 การใช้เวลาในกิจกรรมต่างๆ.....	18
3.3 ข้อมูลทางด้านโภชนาการ.....	23
3.4 การควบคุมตนเอง และทักษะทางสังคม .....	28
3.5 สุขภาวะ (ความพึงพอใจในชีวิต).....	30
3.7 การศึกษาที่อยู่ในระหว่างรวบรวมข้อมูล .....	32
บทที่ 4.....	33

สรุปและอภิปรายผลการศึกษา.....	33
ภาคผนวก ก.....	34
9. อ้างอิง .....	53

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ภาวะทุพโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญในระดับโลก ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและการพัฒนามนุษย์ในหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่การยับยั้งการพัฒนาเซาว์ปัญญา สุขภาพจิต และก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บที่ร้ายแรงถึงชีวิต ดังนั้นภาวะโภชนาการจึงถือเป็นอุปสรรคอันยิ่งใหญ่ในการพัฒนามนุษย์ รวมถึงเป็นอุปสรรคในการบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน หรือที่เรียกว่า Sustainable Development Goals (SDGs)<sup>1</sup> ที่ไม่ได้จำกัดแค่ในแง่ของสุขภาพเท่านั้น แต่ยังรวมถึงเศรษฐกิจ การศึกษา และสังคมอีกด้วย

การส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียนเป็นอีกหนึ่งมาตรการที่สำคัญในการจัดการปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ซึ่งมาตรการส่งเสริมโภชนาการจะมีประสิทธิผลได้นั้น ต้องเป็นมาตรการที่ถูกออกแบบให้จัดการต้นตอของปัญหาอย่างเป็นองค์รวม และต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องหลายฝ่าย โครงการเด็กไทยแก้มใสเป็นโครงการส่งเสริมภาวะโภชนาการของเด็กวัยเรียนแบบเป็นองค์รวม มีจุดประสงค์ที่สอดคล้องกับแนวทางดังกล่าว โดยพัฒนามนุษย์ตั้งแต่ในวัยเยาว์ (Child development) หรือการพัฒนาในด้านสุขภาพกาย อารมณ์และสังคม และเซาว์ปัญญาของเด็ก ผ่านกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเตรียมพร้อมหรือเพิ่มโอกาสให้เด็กได้บรรลุเป้าหมายที่พึงมีพึงเป็น อันได้แก่ พุทธิศึกษา ทัศนศึกษา พลศึกษา และจริยศึกษา โดยเริ่มดำเนินงานตั้งแต่ พ.ศ. 2557 แต่จนกระทั่งถึงในปัจจุบัน ยังไม่สามารถระบุได้ว่าการดำเนินโครงการฯ ได้ก่อให้เกิดผลกระทบในด้านต่างๆ ดังกล่าวหรือไม่ อย่างไร

โครงการนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาผลกระทบของโครงการเด็กไทยแก้มใสต่อภาวะโภชนาการ ความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะทางสังคม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การใช้เวลาในกิจกรรมต่างๆ และสุขภาพของเด็ก โดยจะส่งผลให้มีข้อมูลสำหรับการตัดสินใจเชิงนโยบายในการปรับปรุงพัฒนามาตรการส่งเสริมภาวะโภชนาการในโรงเรียนระดับประถมศึกษา นอกจากนี้ กรอบการประเมินผลกระทบ ตัวชี้วัดและเครื่องมือในการประเมินผลกระทบของโครงการเด็กไทยแก้มใสจะถูกพัฒนาขึ้นเพื่อนำไปใช้ในการผลกระทบในระยะยาวต่อไปในอนาคต

## 1.2 คำนิยามศัพท์

**การพัฒนาเด็ก** หมายถึง การพัฒนาในด้านสุขภาพกาย (physical health) อารมณ์และสังคม (social emotional) และเชาว์ปัญญา (cognitive) ของเด็ก<sup>2</sup> เพื่อส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาวะที่ดี และสามารถเติบโตอย่างมีคุณภาพและเต็มศักยภาพ<sup>3</sup>

**อารมณ์และสังคม** หมายถึง ความสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รวมถึงสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองและแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น และสามารถสร้างและรักษาสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้<sup>4</sup>

**เชาว์ปัญญา** หมายถึง ความสามารถในการทำความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์หรืออย่างมีเหตุผล การแก้ไขปัญหา การวางแผน การคิดในเชิงนามธรรม และการเรียนรู้จากประสบการณ์<sup>5</sup>

**ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน** หรือ school connectedness หมายถึง ความเชื่อของนักเรียนว่าตนได้รับการยอมรับ ให้คุณค่า และสนับสนุนให้กำลังใจจากเพื่อน คุณครู และบุคคลอื่นๆ ในโรงเรียน ซึ่งสัมพันธ์กับความคาดหวังที่จะประสบความสำเร็จในโรงเรียน การเห็นความสำคัญของงานที่ต้องส่งคุณครูหรือกิจกรรมของโรงเรียน แรงจูงใจความกระตือรือร้นและความพยายามในการศึกษาเล่าเรียน<sup>6</sup>

**ทักษะทางสังคม** หมายถึง ทักษะในการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถตอบสนองต่อความต้องการของสังคมรอบข้างได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการสื่อสารความต้องการ ความจำเป็น และความชอบของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการประสบความสำเร็จในด้านวิชาการ อาชีพ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล<sup>7</sup>

**การควบคุมตนเอง** หรือ self-control หมายถึง ความสามารถในการควบคุมหรือยับยั้งอารมณ์ความรู้สึกที่รุนแรงอย่างชาญฉลาด<sup>8</sup> ซึ่งสัมพันธ์กับระดับเชาว์ปัญญา ทักษะในการจัดการตนเองในวัยรุ่น<sup>9</sup> และสุขภาวะในวัยผู้ใหญ่<sup>10</sup>

**สุขภาวะ** หรือ well-being หมายถึง ภาวะที่บุคคลหรือกลุ่มคนตระหนักรู้ถึงจุดมุ่งหมายของชีวิต มีพร้อมซึ่งสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต สามารถรับมือหรือจัดการกับสภาพแวดล้อม ให้มีชีวิตได้อย่างปกติสุข<sup>11</sup> ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็นสุขภาวะที่เป็นรูปธรรมอันหมายถึงการมีสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิต (เช่น ที่อยู่อาศัย รายได้ สุขภาพ เป็นต้น) และสุขภาวะที่เป็นนามธรรมอันหมายถึงความพึงพอใจในชีวิต<sup>12</sup>

### 1.3 การทบทวนวรรณกรรม

#### ภาวะทุพโภชนาการและผลกระทบต่อพัฒนาการอย่างยั่งยืน

ภาวะทุพโภชนาการ หมายถึง การที่ได้รับพลังงานและ/หรือสารอาหารในปริมาณที่ไม่สมดุล ไม่ที่จะเป็นการได้รับน้อยหรือมากเกินไป จนก่อให้เกิดอาการผิดปกติต่างๆ ซึ่งรวมถึงภาวะเตี้ย ผอม ขาดสารอาหาร ท้วม อ้วน และโรคเรื้อรังบางชนิด<sup>13</sup>

ภาวะทุพโภชนาการไม่เพียงก่อผลเสียต่อสุขภาพ แต่ยังก่อผลกระทบต่อสุขภาพในหลายมิติ ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์และการพัฒนาประเทศ ในด้านของผลกระทบต่อสุขภาพนั้น ภาวะทุพโภชนาการเพิ่มโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้โรคเรื้อรังแล้วยังก่อให้เกิดภาวะผอม เตี้ย และขาดสารอาหารซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อ เช่น ปอดบวม ท้องร่วง มาลาเรีย และหัด ภาวะทุพโภชนาการทำให้เด็กแรกเกิดมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตามมา อีกทั้งยังก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต<sup>14,15,16</sup> ใน ค.ศ. 2017 พบว่าภาวะทุพโภชนาการเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการตายสูงสุด (11 ล้านคน หรือ 22% ของการตายทั้งหมด) สูญเสียปีสุขภาวะรวม 255 ล้าน Disability Adjusted Life Years (DALYS) หรือ 15% ของ DALYS ทั่วโลก<sup>17</sup>

สำหรับผลกระทบด้านอื่น ภาวะทุพโภชนาการส่งผลกระทบต่อเซาว์ปัญหา<sup>1</sup> รายได้ตลอดชีพ (ทั่วโลกและประเทศกำลังพัฒนาสูญเสียรายได้ตลอดชีพคิดเป็น 176.8 และ 1,400 พันล้านเหรียญสหรัฐ)<sup>4,5,6,18,19</sup> ผลกระทบ (ทั่วโลกสูญเสียผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ 6% ระหว่าง พ.ศ.2553 – 2562) และสุขภาพทางสังคม โดยการสูญเสียดังกล่าวเป็นอุปสรรคต่อการมุ่งสู่เป้าหมายของการพัฒนาอย่างยั่งยืน หรือ SDGs เช่น SDG1 การขจัดความยากจน SDG2 การขจัดความหิวโหย การมีความมั่นคงทางอาหารภาวะโภชนาการที่สมดุล และการเกษตรกรรมที่ยั่งยืน SDG3 การมีวิถีชีวิตที่เหมาะสม และ SDG4 การศึกษาและการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ<sup>20</sup>

#### โครงการเด็กไทยแก้มใส เพื่อการส่งเสริมภาวะโภชนาการในโรงเรียนแบบองค์รวม และการพัฒนาเด็กวัยเรียน

ช่วงวัยเรียนเป็นอีกหนึ่งโอกาสทองในการส่งเสริมโภชนาการเด็ก เนื่องจากเป็นช่วงที่สามารถแก้ไขภาวะเตี้ยและการพร่องสมรรถนะทางเซาว์ปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงก่อนวัยเรียนได้<sup>21</sup> เป็นช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการส่งต่อภาวะทุพโภชนาการไปยังรุ่นลูกได้อีกทางหนึ่ง<sup>22</sup> อีกทั้งเป็นช่วงที่ควรการปลูกฝังพฤติกรรมมารับประทานอาหารที่เหมาะสมซึ่งสามารถคงอยู่ไปจนถึงวัยผู้ใหญ่<sup>23,24</sup>



ประเทศไทยได้มีการดำเนินโครงการเด็กไทยแก้มใสซึ่งเป็นโครงการนำร่องในการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียนแบบองค์รวม เริ่มดำเนินการใน พ.ศ.2557 โดยมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาให้เด็กมีสุขภาพ สติปัญญา ทักษะชีวิต และจิตใจที่ดี (พลศึกษา พุทธศึกษา ทัศนศึกษา และจริยศึกษา) ผ่านกิจกรรมโครงการทั้งหมด 8 กิจกรรมที่มีความสอดคล้องส่งเสริมซึ่งกันและกัน<sup>25</sup> ได้แก่ 1) การเกษตรในโรงเรียน 2) สหกรณ์นักเรียน 3) การจัดการบริการอาหารของโรงเรียน 4) การติดตามภาวะโภชนาการ 5) การพัฒนาสุขนิสัยของนักเรียน 6) การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ 7) การจัดการบริการสุขภาพ และ 8) การจัดการเรียนรู้ : เกษตร โภชนาการ และสุขภาพอนามัย โดยคาดว่ากิจกรรมดังกล่าวจะส่งเสริมภาวะโภชนาการและสุขภาพ ความรู้และทักษะเบื้องต้นในการยังชีพ (เช่นการทำเกษตร การเตรียมอาหาร การหารายได้จากผลิตผลทางการเกษตร และ การบริหารจัดการเงิน) และการทำงานเพื่อส่วนรวมและการบริหารความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

จุดมุ่งหมายของโครงการเด็กไทยแก้มใส สอดคล้องกับหลักการในการพัฒนาเด็ก (Child development) ซึ่งการพัฒนาเด็กเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีการเติบโตอย่างเต็มศักยภาพทั้งในด้านสุขภาพกาย (physical health) อารมณ์และสังคม (social emotional) และเชอว้ปัญญาของเด็ก (cognitive) โดยการพัฒนาในด้านต่างๆ เหล่านี้มีความสำคัญในการส่งเสริมให้เด็กมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม หรือที่เรียกว่ามีสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เด็กได้เติบโตอย่างมีคุณภาพและมีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ

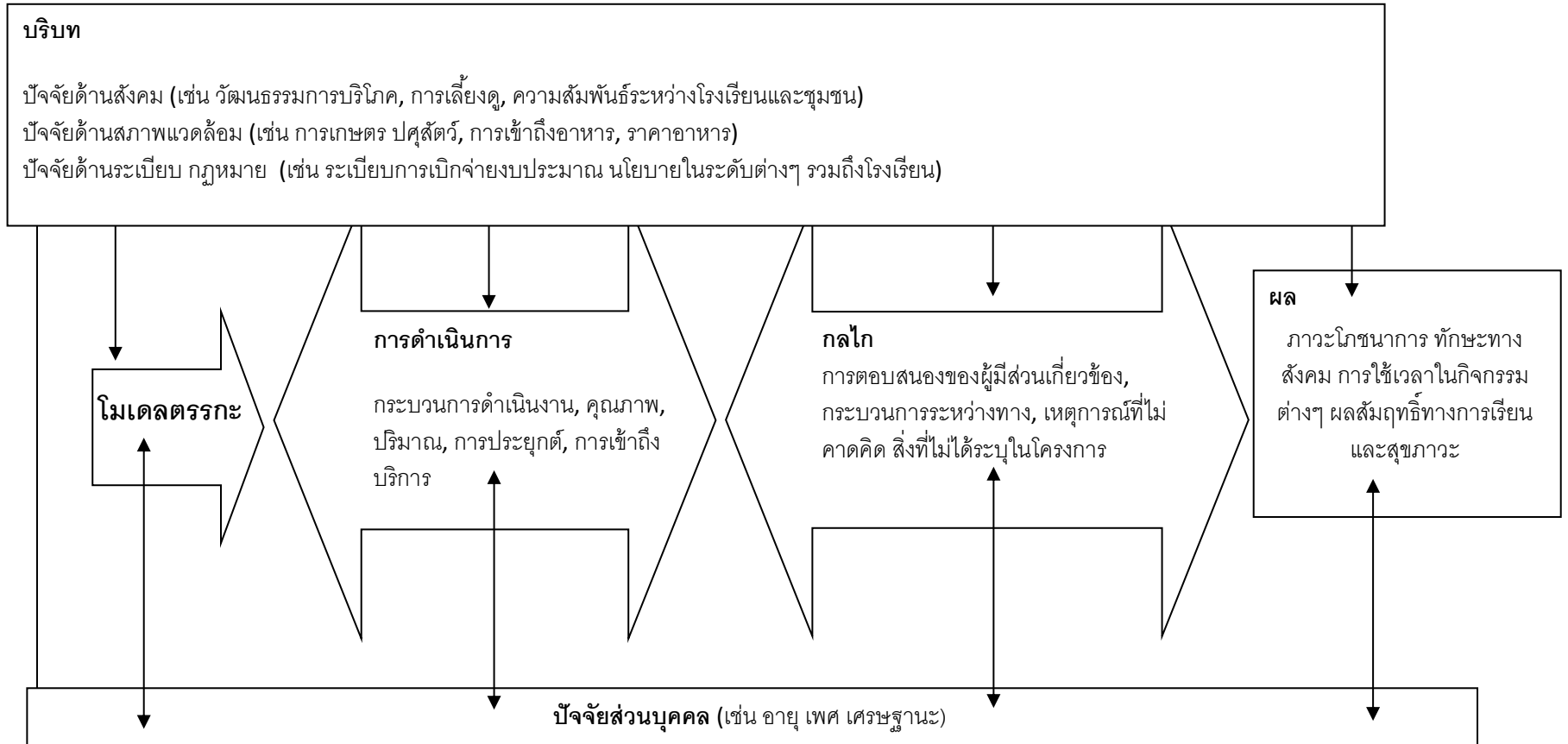
### **การประเมินโครงการส่งเสริมภาวะโภชนาการในโรงเรียนแบบองค์รวมและส่วนขาดขององค์ความรู้**

การประเมินหมายถึงการวัดองค์ประกอบคุณลักษณะของโครงการหรือมาตรการอย่างเป็นระบบ เพื่อผลิตข้อมูลหลักฐานที่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลายวัตถุประสงค์<sup>26</sup> โดยส่วนใหญ่แล้วมักมีการนำข้อมูลที่ได้ไปปรับปรุงการดำเนินงาน การขยายผลไปสู่พื้นที่อื่น หรือเพื่อการตัดสินใจเลือกระหว่างโครงการหรือมาตรการที่แตกต่างกัน

มีการประเมินโครงการส่งเสริมภาวะโภชนาการในโรงเรียนทั้งในประเทศที่พัฒนาแล้วและกำลังพัฒนา แต่อย่างไรก็ตามพบว่ายังมีข้อจำกัดของข้อมูลที่ไม่สามารถตอบสนองของความต้องการการใช้ข้อมูลได้ โดยเฉพาะการที่ไม่สามารถระบุได้แน่ชัดว่าการที่โครงการประสบผลสำเร็จหรือไม่ประสบความสำเร็จนั้นเกิดจากสาเหตุใด<sup>27,28</sup> เกิดจากสาเหตุภายในเช่น การจัดการและวิธีปฏิบัติงานหรือไม่ หรือเกิดจากปัจจัยภายนอกเช่น บริบทแวดล้อม หรือเป็นผลรวมของการดำเนินการอย่างไรในบริบทแบบใด อีกทั้งการประเมินผลมักมีการวัดผลเพียงแค่มิติเดียว<sup>29,30</sup> เช่น ผลในการลดปัญหาทุพโภชนาการ หรือผลต่อการเข้าเรียนเป็นประจำของเด็ก เป็นต้น ซึ่งทำให้ไม่สามารถทราบผลกระทบในภาพรวมได้

สำหรับการประเมินโครงการเด็กไทยแก้มใส ในปัจจุบัน มีการศึกษาผลกระทบทางเศรษฐศาสตร์ที่มีต่อสังคม<sup>31</sup> และรายงานการประเมินติดตามการดำเนินงานของโครงการ<sup>14</sup> ซึ่งผลของการประเมินทางเศรษฐศาสตร์ดังกล่าวบ่งชี้ว่าเมื่อลงทุนทุกๆ 1 บาทในกิจกรรมในปีแรกของโครงการฯ ให้ผลตอบแทนกลับคืนมา 1.54-2.04 บาท ในระยะเวลา 5 ปีหลังจากที่โครงการปีที่ 1 สิ้นสุดลง ส่วนการประเมินติดตามการดำเนินงานของโครงการพบว่าในการประเมินทั้งหมด 67 โรงเรียน มีโรงเรียนที่มีการดำเนินการในระดับยอดเยี่ยมอยู่ 25 โรงเรียน กระจายอยู่ทั่วทุกภาค จะเห็นได้ว่ายังขาดข้อมูลที่ทำให้ทราบถึงผลกระทบของโครงการฯ ในด้านภาวะโภชนาการและสุขภาพ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การใช้เวลาในกิจกรรมต่างๆ การควบคุมตนเอง และทักษะทางสังคม ซึ่งใช้เป็นตัวชี้วัดที่สะท้อนถึงสุขภาพ เชาวปัญญา ทักษะชีวิต และภาวะอารมณ์และสังคม ตามลำดับ

### 1.3 กรอบแนวคิดการศึกษาวิจัย



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการศึกษาวิจัย

กรอบแนวคิดของการศึกษาคครอบคลุมองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่

1. โมเดลตรรกะ (logic model) ของโครงการเด็กไทยแถมใส่ซึ่งสะท้อนว่าโครงการดังกล่าวมีถูกออกแบบไว้อย่างไร ในแง่ของปัจจัยนำเข้า กิจกรรม กระบวนการในการทำงาน และผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
2. การดำเนินการ จะมีการศึกษากระบวนการดำเนินงานในสถานที่จริง ว่าเป็นไปตามแผนหรือไม่อย่างไร เพราะเหตุใด มีการประยุกต์หรือปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินโครงการอย่างไรบ้าง คุณภาพและปริมาณในการดำเนินงานเป็นอย่างไร การเข้าถึงบริการของนักเรียนเป็นอย่างไร
3. กลไก หรือ กลไกที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง โดยศึกษาว่าผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมีทัศนคติต่อโครงการและตอบสนองอย่างไรบ้าง มีกลไกย่อยระหว่างทางหรือมีปัจจัยอื่นๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องหรือไม่อย่างไร มีเหตุการณ์อื่นๆ ที่อยู่นอกเหนือความคาดหวังหรือไม่
4. ผล ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นคืออะไร (จากการสังเกตและข้อมูลเชิงประจักษ์จากฐานข้อมูลของโรงเรียน) สอดคล้องกับเป้าหมายในการพัฒนาเด็กของโครงการและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือไม่มากนักน้อยเพียงใด และเป้าหมายในการพัฒนาเด็กของโครงการและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสอดคล้องกันหรือไม่มากนักน้อยเพียงใด
5. บริบท ครอบคลุมถึงปัจจัยด้านสังคม สภาพแวดล้อม ระเบียบ นโยบายในทุกระดับ
6. ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ สถานะทางสังคม รสนิยมในการบริโภคอาหาร ความรู้และทักษะที่ติดตัวมา

ซึ่งองค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ต่างสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

#### 1.4 วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อประเมินผลกระทบของโครงการเด็กไทยแก้มใสต่อภาวะโภชนาการ สุขภาวะ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การใช้เวลาในกิจกรรมต่างๆ ความสามารถในการควบคุมตนเอง และทักษะทางสังคมของเด็กวัยเรียน

#### 1.5 สิ่งคาดว่าจะได้รับจากการศึกษา

1. มีข้อมูลที่บ่งชี้ผลกระทบของโครงการเด็กไทยแก้มใสที่มีต่อภาวะโภชนาการและสุขภาวะ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การใช้เวลาในกิจกรรมต่างๆ การควบคุมตนเอง และทักษะทางสังคม อันจะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงพัฒนารูปแบบการดำเนินงานส่งเสริมโภชนาการในโรงเรียน ประถมศึกษาแบบองค์รวม
2. มีกรอบและเครื่องมือสำหรับการประเมินผลกระทบของเด็กไทยแก้มใสในการพัฒนาเด็กวัยเรียน ในหลากหลายด้าน

## บทที่ 2

### ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงการทดลอง (Experimental study) โดยใช้วิธี Quasi-experimental study แบบ ประเมินก่อนและหลังรวมถึงมีกลุ่มเปรียบเทียบ (Prepost test with control) สำหรับการศึกษผลกระทบของ

โครงการเด็กไทยแก้มใสต่อภาวะโภชนาการและผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา และใช้วิธีการศึกษาภาคตัดขวางแบบมีกลุ่มเปรียบเทียบ สำหรับการศึกษาลดผลกระทบต่อการใช้เวลาในกิจกรรมต่างๆ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ความสามารถในการควบคุมตนเอง ทักษะทางสังคม และสุขภาพ

## 2.1 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา ใน 12 จังหวัดในประเทศไทยโดยกระจายไปยังภาคต่างๆ ของประเทศ ตามการกระจายตัวของโครงการเด็กไทยแก้มใส ได้แก่ กรุงเทพมหานคร สมุทรปราการ นครปฐม อ่างทอง น่าน เชียงใหม่ กระบี่ ตรัง สุรินทร์ ศรีสะเกษ อุบลราชธานี และ บุรีรัมย์ สุ่มตัวอย่างโรงเรียนโดยเลือกโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่มีการดำเนินงานครบทุกองค์ประกอบ ในจังหวัดดังกล่าว จากนั้นเลือกโรงเรียนเปรียบเทียบโดยใช้เกณฑ์การคัดเลือก โดยมีคุณสมบัติเหมือนกับโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสในด้านจังหวัด ขนาดโรงเรียน ในเขตนอกเขตเทศบาล และสังกัด

ในการสุ่มตัวอย่างนักเรียน หากในโรงเรียนตัวอย่างมีจำนวนนักเรียนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 คน ใช้วิธีเก็บข้อมูลในนักเรียนทุกคนที่อยู่ในชั้น ป.4-6 หากมีมากกว่า 20 คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เก็บข้อมูลในนักเรียนจำนวน 2,660 คน โดยแบ่งเป็น นักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสจำนวน 1,260 คน และนักเรียนโรงเรียนเปรียบเทียบจำนวน 1,400 คน ซึ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวสามารถเป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรที่สนใจได้ โดยให้ estimated power ที่ 90% เมื่อทำการคำนวณตัวอย่างโดย กำหนดให้ค่า  $\alpha = 0.05$  สัดส่วนของผลที่สนใจ (ภาวะน้ำหนักเกิน) ที่ 0.75 ในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสจำนวน 25 โรงเรียน และที่ 0.85 ในโรงเรียนเปรียบเทียบจำนวน 25 โรงเรียน โรงเรียนละ 45 คน

จำนวนของโรงเรียนและนักเรียนกระจายตามจังหวัดเป็นดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนของโรงเรียนและนักเรียนในจังหวัดต่างๆ

จังหวัด	จำนวนโรงเรียน	จำนวนนักเรียน
กรุงเทพมหานคร	2	117
อ่างทอง	2	80
สมุทรปราการ	4	226
นครปฐม	2	138
เชียงใหม่	10	535
น่าน	4	195
อุบลราชธานี	2	101

ศรีสะเกษ	2	108
สุรินทร์	6	303
บุรีรัมย์	6	300
กระบี่	6	315
ตรัง	4	242
รวม	50	2,660

## 2.2 การเก็บข้อมูล

ทำการเก็บข้อมูลในเดือนกันยายน - พฤศจิกายน 2563 เก็บข้อมูลโดยใช้ข้อมูลย้อนหลัง (Retrospective longitudinal study) สำหรับตัวแปรในการคำนวณภาวะโภชนาการ และผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา โดยมีคุณครูในโรงเรียนนั้นๆ ที่ได้รับมอบหมายจากโรงเรียนเป็นผู้เก็บและบันทึกข้อมูลลงในฐานข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ซึ่งจากการทดสอบความแตกต่างของผลการวัดข้อมูลน้ำหนักส่วนสูงของนักเรียน ที่วัดโดยครูผู้รับผิดชอบ และนักวิจัยของโครงการ ในนักเรียนจำนวน 364 คน พบว่าทั้งข้อมูลดัชนีมวลกายและภาวะโภชนาการ (น้ำหนักเกิน อ้วน ปกติ ผอม เตี้ย) มีความสอดคล้องกันในระดับดีมากในทุกตัวชี้วัด ซึ่งบ่งชี้ว่าข้อมูลน้ำหนักส่วนสูงที่บันทึกไว้เสมือนกับเป็นการวัดของนักวิจัย ข้อมูลที่บันทึกไว้จึงนำมาใช้ในการศึกษาในครั้งนี้

นอกจากนี้ยังใช้วิธีการศึกษาภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) สำหรับตัวแปรที่ไม่มีการบันทึกข้อมูลไว้ในฐานข้อมูลของโรงเรียน ประยุกต์ใช้แบบสอบถามที่มีการใช้กันอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ความถี่การบริโภคอาหารประเภทต่างๆ นั้นประยุกต์จากแบบสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชากร (อายุ 6 ปีขึ้นไป) ที่พัฒนาโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ<sup>32</sup> การควบคุมตนเองประยุกต์ใช้แบบสอบถาม Domain-Specific Impulsivity Scale for Children (DSIS-C)<sup>33</sup> ด้านทักษะทางสังคมประยุกต์ใช้แบบสอบถามโครงการ Young Lives ที่ทำการสำรวจในเด็กจากหลากหลายประเทศ<sup>34</sup> ความพึงพอใจในชีวิตประยุกต์ใช้แบบสอบถามของโครงการ ISCWeB<sup>35</sup> ซึ่งเป็นการสำรวจความพึงพอใจในชีวิตหรือสภาวะของเด็กวัยเรียนทั่วโลก การรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน (school connectedness) ประยุกต์ใช้แบบสอบถามของ Clea et al. (2002)<sup>36</sup> และความสำคัญขององค์ประกอบของชีวิตในด้านต่างๆ ประยุกต์จากกรอบองค์ประกอบสำคัญของชีวิตเด็ก<sup>37</sup> โดยได้มีการทดสอบความเชื่อมั่น (reliability test) ของร่างแบบสอบถามในเด็กวัยเรียนในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นในระดับดี ( $\alpha > 0.8$ ) โดยแบบสอบถามเป็นดังภาคผนวก ก

## 2.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนา เช่น จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป สถิติเชิงเปรียบเทียบ เช่น Chi square, ttest สำหรับข้อมูลภาคตัดขวาง Paired ttest, Mcnemar's test สำหรับข้อมูลระยะยาว และ ใช้ Multilevel mixed-effects regression สำหรับการหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยและผลลัพธ์

### บทที่ 3 ผลการศึกษา

ผลการศึกษาประกอบไปด้วย 1) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 2) การใช้เวลาไปกับกิจกรรมต่างๆ 3) ข้อมูลทางด้านโภชนาการ ได้แก่ ความถี่ในการบริโภคอาหารประเภทต่างๆ แหล่งที่มาของอาหารประเภทต่างๆ ความเปลี่ยนแปลงของภาวะโภชนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (ความพึงพอใจในชีวิต) 4) การควบคุมตนเอง และ ทักษะทางสังคม 5) สุขภาวะ โดยรายละเอียดเป็นดังต่อไปนี้

#### 3.1 ข้อมูลทั่วไป

##### ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

โดยในส่วนของกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาเชิงปริมาณมีนักเรียนในระดับ ป.4-6 เข้าร่วมทั้งหมด 2,660 คน แบ่งเป็น ชาย 1,175 คน (44.2%) หญิง 1,480 คน (55.6%) ไม่ระบุเพศจำนวน 5 คน (0.2%) มีอายุอยู่ในช่วง 9-16 ปี โดยมีผู้ที่อายุ 9 ปี จำนวน 86 คน (3.2%) อายุ 10 ปี จำนวน 871 คน (32.7%) อายุ 11 ปี จำนวน 870 คน (32.7%) อายุ 12 ปี จำนวน 729 คน (27.4%) มากกว่า 12 ปี จำนวน 83 คน (3.1%) ไม่ระบุจำนวน 21 คน (0.8%)

สัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างเมื่อจำแนกตามเพศ อายุ การได้อยู่กับพ่อแม่ และอาชีพของพ่อแม่ พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ ) โดยจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเด็กไทย แก้มใส และโรงเรียนเปรียบเทียบ จำแนกตามปัจจัยดังกล่าว เป็นดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสและโรงเรียนเปรียบเทียบ จำแนกตามเพศและอายุ

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	โรงเรียนเปรียบเทียบ (N=1,400) คน (%)	โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส (N=1,260) คน (%)
<b>เพศ</b>		
หญิง	777 (55.5)	703 (55.8)
ชาย	619 (44.2)	556 (44.1)
ไม่ระบุ	4 (0.3)	1 (0.1)
<b>อายุ (ปี)</b>		
9	44 (3.1)	42 (3.3%)
10	457 (32.6)	414 (32.9)
11	465 (33.2)	405 (32.1)
12	386 (27.6)	343 (27.2)
>12	36 (2.6)	47 (3.7)
ไม่ระบุ	12 (0.9)	9 (0.7)
<b>การได้อยู่กับพ่อแม่</b>		
ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่	503 (36.1)	440 (35.0)
ได้อยู่กับพ่อแม่	897 (64.4)	820 (65.2)
<b>อาชีพของพ่อ</b>		
เจ้าของกิจการ	140 (10.0)	148 (11.7)
พนักงานบริษัทเอกชน	253 (18.1)	237 (18.8)
ข้าราชการ	131 (9.4)	123 (9.8)
รับจ้างทั่วไป	605 (43.2)	524 (41.6)
เกษตรกร	223 (15.9)	178 (14.1)
เกษียณ	2 (0.1)	2 (0.2)
ว่างงาน	28 (2.0)	32.0 (2.5)
ไม่ทราบ	18 (1.3)	16 (1.3)
<b>อาชีพของแม่</b>		
เจ้าของกิจการ	197 (14.1)	230 (18.3)
พนักงานบริษัทเอกชน	216 (15.4)	202 (16.0)
ข้าราชการ	144 (10.3)	107 (8.5)
รับจ้างทั่วไป	518 (37.0)	446 (35.4)
เกษตรกร	209 (14.9)	180 (14.3)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	โรงเรียนเปรียบเทียบ (N=1,400) คน (%)	โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ (N=1,260) คน (%)
เกษียณ	3 (0.2)	0 (0.0)
ว่างงาน	93 (6.6)	76 (6.0)
ไม่ทราบ	20 (1.4)	19 (1.5)

### ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน

เมื่อศึกษาความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนของนักเรียน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบรรยากาศความเป็นมิตร ความปลอดภัย และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในโรงเรียน จะพบว่าจากคะแนนเต็ม 20 คะแนน โรงเรียนเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 13.0 ( $\pm 4.1$ ) โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่มีคะแนนสูงกว่าเล็กน้อยคือเท่ากับ 13.6 ( $\pm 4.0$ ) แต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่และโรงเรียนเปรียบเทียบ

### ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียน

จากทั้งหมด 50 โรงเรียน เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก (นักเรียน 1-120 คน) จำนวน 10 โรงเรียน ขนาดกลาง (นักเรียน 121-600 คน) จำนวน 26 โรงเรียน ขนาดใหญ่ (นักเรียน 601 – 1500 คน) จำนวน 14 โรงเรียน เมื่อแบ่งตามสังกัดพบว่า เป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) 44 โรงเรียน โรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) 4 โรงเรียน และสังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) 2 โรงเรียน ซึ่งเป็นโรงเรียนที่อยู่นอกเขตเทศบาล 44 โรงเรียน และโรงเรียนที่อยู่ในเขตเทศบาลหรือเขตเมือง 6 โรงเรียน

### 3.2 การใช้เวลาในกิจกรรมต่างๆ

เมื่อศึกษาจำนวนวันในสัปดาห์ที่ผ่านมา ที่นักเรียนได้ทำกิจกรรมต่างๆ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาน้อยกว่าหรือเท่ากับสองชั่วโมงต่อวันในการทำกิจกรรม การดูโทรทัศน์ การทำกิจกรรมกับครอบครัว การฟังเพลง การเล่นเกม การทำงานศิลปะ การมีกิจกรรมทางกาย การทำงานบ้าน การอ่านหนังสืออ่านเล่น การอ่านหนังสือเรียน ทำการบ้าน การทำสวนที่บ้าน การทำสวนที่โรงเรียน การเตรียมอาหารกลางวันและทำความสะอาดสถานที่ การทำความสะอาดบริเวณโรงเรียน และการเรียนด้านสุขศึกษาหรือโภชนาการ สำหรับกิจกรรมการทำงานในสหกรณ์ การทำงานพิเศษ การเรียนพิเศษ นั้น นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ได้ทำในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่และโรงเรียนเปรียบเทียบ พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ( $p < 0.05$ ) ระหว่างนักเรียนที่เรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ และโรงเรียนเปรียบเทียบ ในการ

ใช้เวลาในกิจกรรมหลายประเภท ได้แก่ การทำกิจกรรมกับครอบครัว การเล่นเกมส์ การทำงานศิลปะ การมีกิจกรรมทางกาย การเรียนพิเศษ การอ่านหนังสืออ่านเล่น การทำสวนที่บ้าน การทำสวนที่โรงเรียน การช่วยเตรียมอาหารกลางวันโรงเรียนและทำความสะอาดสถานที่ การทำงานสหกรณ์โรงเรียน และการเรียนเกี่ยวกับสุขศึกษาหรือโภชนาการ

พิจารณาความแตกต่างของสัดส่วนของนักเรียนในการทำกิจกรรมต่างๆ ดังกล่าวโดยแบ่งระยะเวลาออกเป็น 5 ระยะ ได้แก่ ไม่ได้ทำ, ทำน้อยกว่าหรือเท่ากับสองชั่วโมง ( $\leq 2$ ), ทำมากกว่าหรือเท่ากับสองถึงสี่ชั่วโมง ( $>2 - 4$ ), ทำมากกว่าสี่ชั่วโมงถึงหกชั่วโมง ( $>4 - 6$ ) และมากกว่าหกชั่วโมง ( $> 6$ ) มีข้อค้นพบพบดังนี้

- ก. ในการทำกิจกรรมกับครอบครัวนั้น สัดส่วนของนักเรียนที่ไม่ได้ทำกิจกรรมกับครอบครัวของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 11.3% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 14.8%) และมีสัดส่วนของนักเรียนที่ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวมากกว่าวันละ 6 ชั่วโมงมากกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบอย่างเห็นได้ชัด (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 8.0% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 3.4%)
- ข. ในกิจกรรมการเล่นเกมส์พบว่าสัดส่วนของนักเรียนที่ไม่ได้เล่นเกมส์ของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 9.0% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 13.7%) ในส่วนของนักเรียนที่ได้เล่นเกมส์ สัดส่วนของนักเรียนโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบอย่างเห็นได้ชัดในทุกระยะ ยกเว้นช่วงทำน้อยกว่าหรือเท่ากับสองชั่วโมง ซึ่งแสดงว่าถึงแม้ว่ามีสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่เล่นเกมส์มากกว่า แต่ก็มีสัดส่วนของนักเรียนที่เล่นเกมส์เป็นเวลานานน้อยกว่า
- ค. ในการทำงานศิลปะ สัดส่วนของนักเรียนโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่ไม่ได้ทำงานศิลปะต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 15.9% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 21.1%) ในส่วนของนักเรียนที่ได้ทำงานงานศิลปะ พบความแตกต่างอย่างชัดเจนที่ระยะเวลาน้อยกว่าและเท่ากับสองชั่วโมง โดยสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่ได้ทำงานศิลปะสูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 78.5% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 73.4%)
- ง. ในส่วนของกิจกรรมทางกาย มีความแตกต่างอย่างชัดเจนที่ระยะเวลา มากกว่า 2 ชั่วโมงถึง 4 ชั่วโมง โดยสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสสูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 18.3% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 14.9%)

- จ. ในการเรียนพิเศษนั้น สัดส่วนนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่ไม่ได้เรียนพิเศษต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ 75.0% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 86.5%) ในส่วน of นักเรียนที่เรียนพิเศษ พบความแตกต่างอย่างชัดเจนที่ระยะเวลา น้อยกว่าและเท่ากับสองชั่วโมง โดยสัดส่วน of นักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่สูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ 21.3% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 11.5%)
- ฉ. ในการอ่านหนังสืออ่านเล่น สัดส่วนนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่ไม่ได้อ่านหนังสืออ่านเล่นต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ 13.1% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 18.2%) พบความแตกต่างอย่างชัดเจนที่ระยะเวลา น้อยกว่าและเท่ากับสองชั่วโมง โดยสัดส่วน of นักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่สูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ 82.6% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 78.0%)
- ช. ในการทำสวนที่บ้าน สัดส่วนนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่ไม่ได้ทำสวนที่บ้านต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ 22.6% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 29.8%) ในส่วน of นักเรียนที่ทำสวนที่บ้าน พบความแตกต่างอย่างชัดเจนที่ระยะเวลา น้อยกว่าและเท่ากับสองชั่วโมง โดยสัดส่วน of นักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่สูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ 69.9% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 63.7%) ที่ระยะเวลามากกว่าสองชั่วโมงถึงสี่ชั่วโมง สัดส่วน of นักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่สูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ 6.4% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 4.6%)
- ฌ. การทำสวนที่โรงเรียน สัดส่วนนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่ไม่ได้ทำสวนที่บ้านต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ 19.7% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 32.1%) ในส่วน of นักเรียนที่ทำสวนที่โรงเรียน พบความแตกต่างอย่างชัดเจนที่ระยะเวลา น้อยกว่าและเท่ากับสองชั่วโมง โดยสัดส่วน of นักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่สูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ 76.5% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 66.8%)
- ฉ. ในการเตรียมอาหารกลางวันและทำความสะอาดสถานที่ สัดส่วนนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่ได้เตรียมอาหารกลางวันและทำความสะอาดสถานที่ สูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ 61.6% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 54.2%)
- ญ. ในการทำงานสหกรณ์ สัดส่วนนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่ได้ทำงานสหกรณ์สูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ 26.2% และโรงเรียนเปรียบเทียบ 19.8%)

ฎ. ในการเรียนสุขศึกษาหรือโภชนาการ สัดส่วนนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่แจ้งว่าตนได้เรียน สุขศึกษาหรือโภชนาการสูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 89.9% และโรงเรียน เปรียบเทียบ 86.6%)

รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การใช้เวลาในกิจกรรมต่างๆ ของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสและโรงเรียน เปรียบเทียบ

กิจกรรม	ชั่วโมงเฉลี่ยต่อวัน	โรงเรียนเปรียบเทียบ จำนวน (%)	โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส จำนวน (%)
การดูโทรทัศน์ (N=2,592)	ไม่ได้ทำ	177 (12.7)	112 (9.4)
	<= 2 ชม	924 (66.0)	827 (69.3)
	>2 - 4 ชม	224 (16.0)	200 (16.8)
	>4 - 6 ชม	57 (4.1)	44 (3.7)
	> 6 ชม	17 (1.2)	10 (0.8)
การทำกิจกรรมกับ ครอบครัว* (N=2,590)	ไม่ได้ทำ	207 (14.8)	135 (11.3)
	<= 2 ชม	917 (65.6)	771 (64.6)
	>2 - 4 ชม	165 (11.8)	154 (12.9)
	>4 - 6 ชม	60 (4.3)	38 (3.2)
	> 6 ชม	48 (3.4)	95 (8.0)
การฟังเพลงเล่นดนตรี (N=2,584)	ไม่ได้ทำ	193 (13.8)	162 (13.6)
	<= 2 ชม	992 (71.2)	855 (71.8)
	>2 - 4 ชม	146 (10.5)	123 (10.3)
	>4 - 6 ชม	45 (3.2)	33 (2.8)
	> 6 ชม	18 (1.3)	17 (1.4)
การเล่นเกมส์* (N=2,579)	ไม่ได้ทำ	190 (13.7)	107 (9.0)
	<= 2 ชม	722 (52.0)	750 (63.0)
	>2 - 4 ชม	268 (19.3)	187 (15.7)
	>4 - 6 ชม	131 (9.4)	102 (8.6)
	> 6 ชม	78 (5.6)	44 (3.7)
การทำงานศิลปะ* (N=2,586)	ไม่ได้ทำ	294 (21.1)	189 (15.9)
	<= 2 ชม	1023 (73.4)	936 (78.5)
	>2 - 4 ชม	48 (3.4)	48 (4.0)
	>4 - 6 ชม	20 (1.4)	15 (1.3)

กิจกรรม	ชั่วโมงเฉลี่ยต่อวัน	โรงเรียนเปรียบเทียบ จำนวน (%)	โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส จำนวน (%)
	> 6 ชม	9 (0.6)	4 (0.3)
การมีกิจกรรมทางกาย* (N=2,574)	ไม่ได้ทำ	85 (6.1)	58 (4.9)
	<= 2 ชม	1004 (72.3)	850 (71.7)
	>2 - 4 ชม	207 (14.9)	217 (18.3)
	>4 - 6 ชม	61 (4.4)	46 (3.9)
	> 6 ชม	31 (2.2)	15 (1.3)
การทำงานบ้าน (N=2,573)	ไม่ได้ทำ	56 (4.0)	41 (3.5)
	<= 2 ชม	1239 (89.3)	1050 (88.6)
	>2 - 4 ชม	69 (5.0)	76 (6.4)
	>4 - 6 ชม	17 (1.2)	12 (1.0)
	> 6 ชม	7 (0.5)	6 (0.5)
การทำงานพิเศษ (N=2,580)	ไม่ได้ทำ	1018 (73.3)	864 (72.5)
	<= 2 ชม	300 (21.6)	249 (20.9)
	>2 - 4 ชม	45 (3.2)	45 (3.8)
	>4 - 6 ชม	17 (1.2)	17 (1.4)
	> 6 ชม	9 (0.6)	16 (1.4)
การเรียนรู้พิเศษ* (N=2,579)	ไม่ได้ทำ	1206 (86.5)	889 (75.0)
	<= 2 ชม	161 (11.5)	252 (21.3)
	>2 - 4 ชม	27 (1.9)	44 (3.7)
การอ่านหนังสืออ่านเล่น* (N=2,586)	ไม่ได้ทำ	254 (18.2)	156 (13.1)
	<= 2 ชม	1088 (78.0)	984 (82.6)
	>2 - 4 ชม	37 (2.7)	41 (3.4)
	>4 - 6 ชม	6 (0.4)	6 (0.5)
	> 6 ชม	9 (0.6)	5 (0.4)
การอ่านหนังสือเรียน ทำ การบ้าน (N=2,588)	ไม่ได้ทำ	99 (7.1)	61 (5.1)
	<= 2 ชม	1132 (81.1)	979 (82.1)
	>2 - 4 ชม	137 (9.8)	141 (11.8)
	>4 - 6 ชม	16 (1.1)	11 (0.9)
	> 6 ชม	12 (0.9)	0 (0.0)
การทำสวนที่บ้าน* (N=2,591)	ไม่ได้ทำ	417 (29.8)	270 (22.6)
	<= 2 ชม	890 (63.7)	834 (69.9)
	>2 - 4 ชม	65 (4.6)	76 (6.4)

กิจกรรม	ชั่วโมงเฉลี่ยต่อวัน	โรงเรียนเปรียบเทียบ จำนวน (%)	โรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ จำนวน (%)
	>4 - 6 ชม	18 (1.3)	9 (0.8)
	> 6 ชม	8 (0.6)	4 (0.3)
การทำสวนที่โรงเรียน* (N=2,563)	ไม่ได้ทำ	444 (32.1)	235 (19.7)
	<= 2 ชม	925 (66.8)	913 (76.5)
	>2 - 4 ชม	16 (1.2)	30 (2.5)
การเตรียมอาหาร กลางวันและทำความสะอาด สถานที่* (N=2,562)	ไม่ได้ทำ	634 (45.8)	452 (38.4)
	<= 2 ชม	751 (54.2)	725 (61.6)
การทำความสะอาด บริเวณโรงเรียน (N=2,591)	ไม่ได้ทำ	68 (4.9)	62 (5.2)
	<= 2 ชม	1274 (91.1)	1086 (91.0)
	>2 - 4 ชม	37 (2.6)	39 (3.3)
	>4 - 6 ชม	5 (0.4)	4 (0.3)
	> 6 ชม	14 (1.0)	2 (0.2)
การทำงานในสหกรณ์* (N=2,591)	ไม่ได้ทำ	1121 (80.2)	880 (73.8)
	<= 2 ชม	277 (19.8)	313 (26.2)
การเรียนรู้ด้านสุขศึกษา หรือโภชนาการ* (N=2,591)	ไม่ได้ทำ	188 (13.4)	121 (10.1)
	<= 2 ชม	1210 (86.6)	1072 (89.9)

หมายเหตุ: \* คือ มีความแตกต่างระหว่างโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่และโรงเรียนเปรียบเทียบในการใช้เวลาในกิจกรรมนั้นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

### 3.3 ข้อมูลทางด้านโภชนาการ

เมื่อศึกษาความถี่ของการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยในสัปดาห์ที่ผ่านมาสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่ไม่ได้บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด (29.7%) สูงกว่าในโรงเรียนเปรียบเทียบ (25.3%) สำหรับนักเรียนที่ได้บริโภคพบว่าสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่ได้รับบริโภคฟาสต์ฟู้ด 1-2 วัน/สัปดาห์ สูงกว่าสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเปรียบเทียบ สำหรับความถี่ของการบริโภคที่มากกว่า 1-2 วัน/สัปดาห์ สัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ต่ำกว่านักเรียนในโรงเรียนเปรียบเทียบ รายละเอียดดังตารางที่ 4

เมื่อสอบถามว่าส่วนใหญ่แล้วได้รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดที่ใดบ้าง พบว่าไม่มีความแตกต่างในการได้บริโภคที่บ้าน (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 46.0% โรงเรียนเปรียบเทียบ 46.1%) และร้านอาหารรอบโรงเรียน (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 15.4% โรงเรียนเปรียบเทียบ 14.3%) แต่มีความแตกต่างในการได้บริโภคที่โรงเรียน โดยสัดส่วนของนักเรียนที่ตอบว่าส่วนใหญ่ได้บริโภคในโรงเรียน ในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 20.7% โรงเรียนเปรียบเทียบ 14.4%)

#### ตารางที่ 4 จำนวนและสัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในสัปดาห์ที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ของการบริโภค

จำนวนวันที่บริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ดในสัปดาห์ที่ผ่านมา	โรงเรียนเปรียบเทียบ	โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส
	คน (%)	คน (%)
ไม่ได้บริโภค	354 (25.3)	374 (29.7)
1-2 วัน	684 (48.9)	651 (51.7)
3-4 วัน	233 (16.6)	161 (12.8)
5-6 วัน	62 (4.4)	37 (2.9)
ทุกวัน	67 (4.8)	37 (2.9)
รวม	1400 (100)	1260 (100)

เมื่อศึกษาความถี่ของการบริโภคขนมหวาน พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยในสัปดาห์ที่ผ่านมาสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่ไม่ได้บริโภคขนมหวาน ต่ำกว่าในโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 10.6% โรงเรียนเปรียบเทียบ 13.6%) สำหรับนักเรียนที่ได้บริโภคพบว่าสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่ได้รับบริโภคขนมหวาน 1-2 วัน/สัปดาห์ สูงกว่าสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 57.2% โรงเรียนเปรียบเทียบ 47.1%) สำหรับความถี่ของการบริโภคที่ 3-4 วัน/สัปดาห์ และ 5-6 วัน/สัปดาห์ สัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสใกล้เคียงกับนักเรียนในโรงเรียนเปรียบเทียบ ในขณะที่สัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคขนมหวานทุกวันในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 6.2% โรงเรียนเปรียบเทียบ 12.8%) รายละเอียดดังตารางที่ 5

เมื่อสอบถามว่าส่วนใหญ่แล้วได้รับประทานขนมหวานที่ใดบ้าง พบว่าไม่มีความแตกต่างในการได้บริโภคที่บ้าน (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 46.0% โรงเรียนเปรียบเทียบ 46.1%) และโรงเรียน (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 31.9% โรงเรียนเปรียบเทียบ 32.0%) แต่มีความแตกต่างในการได้บริโภคที่ร้านอาหารรอบโรงเรียน โดย



สัดส่วนของนักเรียนที่ได้บริโภคในโรงเรียน ในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสสูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 16.6% โรงเรียนเปรียบเทียบ 12.9%)

**ตารางที่ 5 จำนวนและสัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคขนมหวานในสัปดาห์ที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ของการบริโภค**

จำนวนวันที่บริโภคขนมหวานในสัปดาห์ที่ผ่านมา	โรงเรียนเปรียบเทียบ	โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส
	คน (%)	คน (%)
ไม่ได้บริโภค	190 (13.6)	134 (10.6)
1-2 วัน	659 (47.1)	721 (57.2)
3-4 วัน	299 (21.4)	254 (20.2)
5-6 วัน	73 (5.2)	73 (5.8)
ทุกวัน	179 (12.8)	78 (6.2)
รวม	1400 (100)	1260 (100)

เมื่อศึกษาความถี่ของการบริโภคขนมกรูบกรอบ พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยในสัปดาห์ที่ผ่านมาสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่ไม่ได้บริโภคขนมกรูบกรอบสูงกว่าในโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 19.0% โรงเรียนเปรียบเทียบ 14.9%) และสำหรับนักเรียนที่ได้บริโภค พบว่าสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่ได้รับบริโภคขนมกรูบกรอบ 1-2 วัน/สัปดาห์ สูงกว่าในโรงเรียนเปรียบเทียบเล็กน้อย (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 37.5% โรงเรียนเปรียบเทียบ 35.6%) เช่นเดียวกับความถี่ของการบริโภคที่ 3-4 วัน/สัปดาห์ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 22.1% โรงเรียนเปรียบเทียบ 19.1%) ความถี่ที่ 5-6 วัน/สัปดาห์ ทั้งสองกลุ่มมีสัดส่วนที่ไม่แตกต่างกัน ในขณะที่สัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคขนมกรูบกรอบทุกวันในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 13.3% โรงเรียนเปรียบเทียบ 22.4%) รายละเอียดดังตารางที่ 6

เมื่อสอบถามว่าส่วนใหญ่แล้วได้รับประทานขนมกรูบกรอบที่ใดบ้าง พบว่าไม่มีความแตกต่างในการได้บริโภคที่บ้าน (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 61.9% โรงเรียนเปรียบเทียบ 61.7%) โรงเรียน (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 14.0% โรงเรียนเปรียบเทียบ 15.4%) และร้านค้ารอบโรงเรียน (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 15.9% โรงเรียนเปรียบเทียบ 14.4%)

**ตารางที่ 6 จำนวนและสัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคขนมกรูบกรอบในสัปดาห์ที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ของการบริโภค**

	โรงเรียนเปรียบเทียบ	โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส
--	---------------------	-----------------------

จำนวนวันที่บริโภคขนมกรุบกรอบ ในสัปดาห์ที่ผ่านมา	คน (%)	คน (%)
ไม่ได้บริโภค	208 (14.9)	240 (19.0)
1-2 วัน	499 (35.6)	473 (37.5)
3-4 วัน	268 (19.1)	278 (22.1)
5-6 วัน	112 (8.0)	102 (8.1)
ทุกวัน	313 (22.4)	167 (13.3)
รวม	1400 (100)	1260 (100)

เมื่อศึกษาความถี่ของการบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยในสัปดาห์ที่ผ่านมาสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใสที่ไม่ได้บริโภคเครื่องดื่มรสหวาน สูงกว่าในโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส 12.0% โรงเรียนเปรียบเทียบ 7.4%) และสำหรับนักเรียนที่ได้บริโภค พบว่าสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใสที่ได้รับบริโภคเครื่องดื่มรสหวาน 1-2 วัน/สัปดาห์ สูงกว่าในโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส 45.2% โรงเรียนเปรียบเทียบ 37.9%) สำหรับความถี่ของการบริโภคที่ 3-4 วัน/สัปดาห์ ทั้งสองกลุ่มมีสัดส่วนของนักเรียนที่ได้บริโภคใกล้เคียงกัน (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส 21.0% โรงเรียนเปรียบเทียบ 22.2%) ความถี่ที่ 5-6 วัน/สัปดาห์ โรงเรียนเด็กไทยแถมใสมีสัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส 6.7% โรงเรียนเปรียบเทียบ 9.0%) สัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคเครื่องดื่มรสหวาน ทุกวันในโรงเรียนเด็กไทยแถมใสต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส 15.1% โรงเรียนเปรียบเทียบ 23.4%) รายละเอียดดังตารางที่ 7

เมื่อสอบถามว่าส่วนใหญ่แล้วได้รับประทานเครื่องดื่มรสหวานที่ใดบ้าง พบว่าไม่มีความแตกต่างในการได้บริโภคที่บ้าน (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส 55.4% โรงเรียนเปรียบเทียบ 55.9%) และร้านค้ารอบโรงเรียน (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส 21.3% โรงเรียนเปรียบเทียบ 19.6%) แต่ในโรงเรียนพบว่าสัดส่วนในโรงเรียนเด็กไทยแถมใสต่ำกว่าเล็กน้อย (โรงเรียนเด็กไทยแถมใส 26.6% โรงเรียนเปรียบเทียบ 23.1%)

**ตารางที่ 7 จำนวนและสัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคเครื่องดื่มรสหวานในสัปดาห์ที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ของการบริโภค**

จำนวนวันที่บริโภคเครื่องดื่มรสหวานในสัปดาห์ที่ผ่านมา	โรงเรียนเปรียบเทียบ	โรงเรียนเด็กไทยแถมใส
	คน (%)	คน (%)
ไม่ได้บริโภค	104 (7.4)	151 (12.0)
1-2 วัน	531 (37.9)	570 (45.2)
3-4 วัน	311 (22.2)	264 (21.0)

5-6 วัน	126 (9.0)	85 (6.7)
ทุกวัน	328 (23.4)	190 (15.1)
รวม	1400 (100)	1260 (100)

เมื่อศึกษาความถี่ของการบริโภคผัก พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยในสัปดาห์ที่ผ่านมาสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่ไม่ได้บริโภคผัก ต่ำกว่าในโรงเรียนเปรียบเทียบเล็กน้อย (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 2.6% โรงเรียนเปรียบเทียบ 3.9%) และสำหรับนักเรียนที่ได้บริโภค พบว่าสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่ได้รับบริโภคผัก 1-2 วัน/สัปดาห์ ต่ำกว่าในโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 8.2% โรงเรียนเปรียบเทียบ 13.2%) สำหรับความถี่ของการบริโภคที่ 3-4 วัน/สัปดาห์ สัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่ได้รับบริโภคผัก ต่ำกว่าในโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 7.8% โรงเรียนเปรียบเทียบ 11.5%) ความถี่ที่ 5-6 วัน/สัปดาห์ โรงเรียนเด็กไทยแก้มใสมีสัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคต่ำกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 9.4% โรงเรียนเปรียบเทียบ 11.9%) สัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคผักทุกวันในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสสูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 72.1% โรงเรียนเปรียบเทียบ 59.5%) รายละเอียดดังตารางที่ 8

เมื่อสอบถามว่าส่วนใหญ่แล้วได้รับประทานผักที่ใดบ้าง พบว่าไม่มีความแตกต่างในการได้บริโภคที่บ้าน (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 55.4% โรงเรียนเปรียบเทียบ 55.9%) และร้านค้ารอบโรงเรียน (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 21.3% โรงเรียนเปรียบเทียบ 19.6%) แต่ในโรงเรียนพบว่าสัดส่วนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสสูงกว่าเล็กน้อย (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 26.6% โรงเรียนเปรียบเทียบ 23.1%)

**ตารางที่ 8 จำนวนและสัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคผักในสัปดาห์ที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ของการบริโภค**

จำนวนวันที่บริโภคผักในสัปดาห์ที่ผ่านมา	โรงเรียนเปรียบเทียบ	โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส
	คน (%)	คน (%)
ไม่ได้บริโภค	54 (3.9)	33 (2.6)
1-2 วัน	185 (13.2)	103 (8.2)
3-4 วัน	161 (11.5)	98 (7.8)
5-6 วัน	167 (11.9)	118 (9.4)
ทุกวัน	833 (59.5)	908 (72.1)
รวม	1400 (100)	1260 (100)

เมื่อศึกษาความถี่ของการบริโภคผลไม้ พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) โดยในสัปดาห์ที่ผ่านมาสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่ไม่ได้บริโภคผลไม้ ใกล้เคียงกับในโรงเรียนเปรียบเทียบเล็กน้อย (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 2.2% โรงเรียนเปรียบเทียบ 2.7%) และสำหรับนักเรียนที่ได้บริโภค พบว่าสัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่ได้รับบริโภคผลไม้ 1-2 วัน/สัปดาห์ ต่ำกว่าในโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 11.0% โรงเรียนเปรียบเทียบ 16.1%) สำหรับความถี่ของการบริโภคที่ 3-4 วัน/สัปดาห์ สัดส่วนของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสที่ได้รับบริโภค ต่ำกว่าในโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 18.4% โรงเรียนเปรียบเทียบ 19.6%) ความถี่ที่ 5-6 วัน/สัปดาห์ โรงเรียนเด็กไทยแก้มใสมีสัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคไม่แตกต่างกับโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 15.2% โรงเรียนเปรียบเทียบ 15.4%) สัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคผลไม้ทุกวันในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสสูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 53.1% โรงเรียนเปรียบเทียบ 46.1%) รายละเอียดดังตารางที่ 9

เมื่อสอบถามว่าส่วนใหญ่แล้วได้รับประทานผลไม้ที่ใดบ้าง พบว่าไม่มีความแตกต่างในการได้บริโภคที่บ้าน (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 75.9% โรงเรียนเปรียบเทียบ 75.1%) และร้านค้ารอบโรงเรียน (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 4.5% โรงเรียนเปรียบเทียบ 4.5%) แต่ในโรงเรียนพบว่าสัดส่วนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสสูงกว่ามาก (โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 80.5% โรงเรียนเปรียบเทียบ 65.0%)

ตารางที่ 9 จำนวนและสัดส่วนของนักเรียนที่บริโภคผลไม้ในสัปดาห์ที่ผ่านมา จำแนกตามความถี่ของการบริโภค

จำนวนวันที่บริโภคผลไม้ในสัปดาห์ที่ผ่านมา	โรงเรียนเปรียบเทียบ	โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส
	คน (%)	คน (%)
ไม่ได้บริโภค	38 (2.7)	28 (2.2)
1-2 วัน	225 (16.1)	139 (11.0)
3-4 วัน	275 (19.6)	232 (18.4)
5-6 วัน	216 (15.4)	192 (15.2)
ทุกวัน	646 (46.1)	669 (53.1)
รวม	1400 (100)	1260 (100)

### 3.4 การควบคุมตนเอง และทักษะทางสังคม

#### การควบคุมตนเอง

เมื่อให้นักเรียนตอบเกี่ยวกับพฤติกรรมบางประเภทของตนเองที่สะท้อนถึงความสามารถในการควบคุมตนเอง เช่น การจัดระเบียบสิ่งของ การเตรียมตัวเข้าเรียน การพูดคำหยาบ การพูดแทรกพูดขัด การควบคุมอารมณ์ และการใจลอย ว่าเคยทำหรือไม่ และบ่อยครั้งเพียงใด (1 ครั้ง/วัน หรือ 1 ครั้ง/สัปดาห์ หรือ 2-3 ครั้ง/เดือน หรือ 1 ครั้ง/เดือน) โดยความถี่จะถูกแปลงเป็นคะแนนความสามารถในการควบคุมตนเอง

คะแนนความสามารถในการควบคุมตนเองอยู่ในช่วง 8 - 40 คะแนน (8 หมายถึง มีการควบคุมตนเองดี - 40 หมายถึง การควบคุมตนเองต่ำ) พบว่านักเรียนมีการควบคุมตนเองค่อนข้างดี มีคะแนนอยู่ในช่วง 16.5-17.1 เมื่อจำแนกการควบคุมตนเองในด้านหน้าที่ในโรงเรียนและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะพบว่าการควบคุมตนเองในด้านหน้าที่ในโรงเรียนดีกว่าเล็กน้อย

เมื่อเปรียบเทียบ ระหว่างการควบคุมตนเองของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสและโรงเรียนเปรียบเทียบ โดยดูค่าเฉลี่ยของคะแนน จะพบว่านักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสมีความสามารถในการควบคุมตนเองดีกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบเล็กน้อย และมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) รายละเอียดเป็นดังตารางที่ 10

**ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองของนักเรียนโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสและโรงเรียนเปรียบเทียบ**

การควบคุมตนเองด้านต่างๆ	โรงเรียนเปรียบเทียบ Mean ( $\pm$ SD)	โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส Mean ( $\pm$ SD)
การควบคุมตนเอง* (เต็ม 40 คะแนน) (N=2,585)	17.1 ( $\pm$ 7.1)	16.5 ( $\pm$ 7.2)
การควบคุมตนเองด้านที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน* (เต็ม 20 คะแนน) (N=2,585)	7.6 ( $\pm$ 3.6)	7.3 ( $\pm$ 3.6)
การควบคุมตนเองในด้านความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล* (เต็ม 20 คะแนน) (N=2,585)	9.5 ( $\pm$ 4.4)	9.1 ( $\pm$ 4.4)

เมื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการควบคุมตนเองของนักเรียน โดยปัจจัยที่ศึกษา (ตัวแปรต้น) คือ การเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใส เพศ อายุ จังหวัดที่อยู่อาศัย การได้อยู่กับพ่อแม่ อาชีพของพ่อแม่ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน และทักษะทางสังคม พบว่า การเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใส สัมพันธ์กับคะแนนการควบคุมตนเองที่ดีกว่า 1.27 คะแนน การอาศัยในจังหวัดน่าน สัมพันธ์กับคะแนนการควบคุมตนเองของนักเรียนที่ต่ำกว่าขึ้น 5.20 เมื่อเทียบกับนักเรียนที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการควบคุมตนเองของนักเรียนโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสและโรงเรียนเปรียบเทียบ (N=2,493)

ปัจจัยที่มีความสำคัญ	Coef.	Std. Err.	p value	95% Confidence Interval (CI)
โรงเรียนเปรียบเทียบ				
โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส	-1.27	0.37	<0.01	((-2.01) – (-0.54))
กรุงเทพมหานคร				
น่าน	5.20	2.26	<0.05	(0.77 – 9.62)

### ทักษะทางสังคม

ผลการศึกษาทักษะทางสังคมซึ่งสอบถามมุมมองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อตนเอง ในด้านการได้เป็นผู้นำในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ การถูกยอมรับจากเพื่อน การสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การช่วยเหลือผู้อื่น การถูกทำร้ายกลั่นแกล้ง ซึ่งหากขาดทักษะทางสังคม พบว่านักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะทางสังคมสูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าเท่ากับ 2.42 (SD±1.5) ต่อ 2.21 (SD±1.5) ( $p < 0.001$ )

### 3.5 สุขภาวะ (ความพึงพอใจในชีวิต)

ผลการสำรวจสุขภาวะของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยและโรงเรียนเปรียบเทียบ โดยให้นักเรียนให้คะแนนความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของตนเอง และสิ่งต่างๆ รอบตัว โดยมีคะแนนเต็ม 10 คะแนน พบว่าค่าคะแนนความพึงพอใจในชีวิต อยู่ในช่วง 6.3 – 8.8 คะแนน

นักเรียนมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของตนเองในระดับที่ดี (โรงเรียนเปรียบเทียบ 8.4 โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส 8.6 จาก 10 คะแนน) เมื่อศึกษาความพึงพอใจในสิ่งต่างๆ รอบตัวพบว่านักเรียนพอใจในชีวิตครอบครัวมากที่สุด รองลงมาคือ สุขภาพ และกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ทำ ส่วนสิ่งทีนักเรียนมีความพึงพอใจในระดับต่ำสุดคือ ความเป็นอิสระสามารถกำหนดหรือตัดสินใจได้เอง เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความพึงพอใจพบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสและโรงเรียนเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p > 0.05$ ) ในทุกมิติ รายละเอียดเป็นดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมและสิ่งต่างๆ รอบตัวของนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสและโรงเรียนเปรียบเทียบ

ด้านต่างๆ ของชีวิต	โรงเรียนเปรียบเทียบ Mean (+SD)	โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส Mean (+SD)
ชีวิตโดยรวม	8.4 ( $\pm 2.1$ )	8.6 ( $\pm 2.0$ )
เพื่อน	7.9 ( $\pm 2.6$ )	7.9 ( $\pm 2.6$ )
ครู	7.4 ( $\pm 2.7$ )	7.8 ( $\pm 2.5$ )
กิจกรรมต่างๆ ที่ได้ทำ	8.0 ( $\pm 2.7$ )	8.0 ( $\pm 2.3$ )
ผลการเรียน	7.7 ( $\pm 2.5$ )	7.7 ( $\pm 2.4$ )
ครอบครัว	8.8 ( $\pm 3.6$ )	8.8 ( $\pm 2.1$ )
เพื่อนบ้าน ชุมชน	7.2 ( $\pm 2.7$ )	7.5 ( $\pm 2.6$ )
ความเป็นอิสระ	6.3 ( $\pm 3.2$ )	6.7 ( $\pm 3.1$ )
สุขภาพ	8.3 ( $\pm 2.3$ )	8.2 ( $\pm 2.3$ )
รูปร่างหน้าตา	7.1 ( $\pm 2.9$ )	7.4 ( $\pm 2.7$ )
ความเป็นตัวตน	7.4 ( $\pm 2.7$ )	7.4 ( $\pm 2.6$ )

ถึงแม้ว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของนักเรียนทั้งสองกลุ่มจะไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมของนักเรียน โดยใช้สถิติการถดถอยเชิงเส้น multiple linear regression โดยปัจจัยที่ศึกษา (ตัวแปรต้น) คือ การเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใส เพศ อายุ จังหวัดที่อยู่อาศัย การได้อยู่กับพ่อแม่ อาชีพพ่อแม่ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน และทักษะทางสังคม พบว่า การเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใส สัมพันธ์กับคะแนนความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมที่เพิ่มขึ้น 0.18 คะแนน (95%CI, 0.01 – 0.35) อายุที่เพิ่มขึ้นทุก 1 ปี สัมพันธ์กับคะแนนความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมที่ลดลง 0.23 คะแนน (95%CI, (-0.31) – (-0.15)) การอาศัยในจังหวัดนครปฐมสัมพันธ์กับคะแนนความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมที่ลดลง 0.67 คะแนน (95%CI, (-1.23) – (-0.11)) การอาศัยในจังหวัดน่านสัมพันธ์กับคะแนนความพึงพอใจในชีวิตโดยรวมที่ลดลง 0.97 คะแนน (95%CI, (-1.50) – (-0.43)) เมื่อเทียบกับการอาศัยในกรุงเทพมหานคร นักเรียนที่รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนสัมพันธ์กับคะแนนความพึงพอใจที่เพิ่มขึ้น 0.03 คะแนน (95%CI, (0.01 – 0.05)) นักเรียนที่มีพ่อเป็นพนักงานบริษัท ข้าราชการ รับจ้างทั่วไป และเกษตรกร มีความสัมพันธ์กับคะแนนความพึงพอใจที่ลดลงเมื่อเทียบกับการที่มีพ่อเป็นเจ้าของกิจการ นักเรียนที่มีพ่อที่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัท ข้าราชการ รับจ้างทั่วไป และเกษตรกร มีความสัมพันธ์กับคะแนนความพึงพอใจที่ลดลงเมื่อเทียบกับการที่มีพ่อเป็นเจ้าของกิจการ นักเรียนที่มีแม่เป็นเกษตรกร มีความสัมพันธ์กับคะแนนความพึงพอใจที่เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับการที่มีแม่เป็นเจ้าของกิจการดังตารางที่ 13

**ตารางที่ 13 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนโรงเรียนเด็กไทยแก้มใส และโรงเรียนเปรียบเทียบ (N=2,528)**

ความพึงพอใจในชีวิต	Coef.	Std. Err.	p value	95% Confidece Interval (CI)
โรงเรียนเปรียบเทียบ				
โรงเรียนเด็กไทยแก้มใส	0.18	0.09	<0.05	(0.01-0.35)
อายุ 9 ขวบ				
อายุที่เพิ่มขึ้นทุก 1 ปี	-0.23	0.04	<0.001	((-0.31) - (-0.15))
กรุงเทพมหานคร				
นครปฐม	-0.67	0.29	<0.05	((-1.23) - (-0.11))
น่าน	-0.97	0.27	<0.001	((-1.50) - (-0.43))
ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน				
รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน	0.03	0.01	<0.01	(0.01-0.05)
พ่อเป็นเจ้าของกิจการ				
พ่อเป็นพนักงานบริษัท	-0.42	0.17	<0.05	((-0.76) - (-0.08))
พ่อเป็นข้าราชการ	-0.63	0.19	<0.01	((-1.01) - (-0.26))
พ่อรับจ้างทั่วไป	-0.56	0.16	<0.001	((-0.87) - (-0.26))
พ่อเป็นเกษตรกร	-0.58	0.19	<0.01	((-0.95) - (-0.21))
แม่เป็นเจ้าของกิจการ				
แม่เป็นเกษตรกร	0.50	0.17	<0.01	(0.16 - 0.84)

### 3.7 การศึกษาที่อยู่ในระหว่างดำเนินการ

การศึกษาการดำเนินงานโครงการต่างๆ ของโรงเรียน ผลกระทบของโครงการฯ ต่อภาวะโภชนาการ และผลสัมฤทธิ์ทางการ มีความล่าช้า เนื่องจากการเก็บข้อมูลในส่วนนี้ต้องขอความร่วมมือจากบุคลากร โรงเรียนเป็นผู้รวบรวมข้อมูล ซึ่งมีข้อจำกัดด้านภาระงานที่ค่อนข้างมากในช่วงที่ทำการศึกษา อีกทั้งโรงเรียนได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด19 จึงไม่สามารถดำเนินงานตามปกติได้



## บทที่ 4

### สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

ผลการศึกษาด้านการใช้เวลาไปกับกิจกรรมต่างๆ บ่งชี้ว่าโครงการเด็กไทยแถมใส่อาจมีผลทำให้นักเรียนในกลุ่มตัวอย่างได้ใช้เวลาไปกับกิจกรรมโรงเรียนที่ได้รับการสนับสนุนจากโครงการฯ มากขึ้น เนื่องจากมีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่แจ้งว่าตนเองได้ทำกิจกรรมด้านการทำสวน สหกรณ์ โรงเรียน เตรียมอาหารกลางวันและทำความสะอาดหลังอาหารกลางวัน การมีกิจกรรมทางกาย และรับทราบว่าได้เรียนวิชาด้านสุขศึกษาและโภชนาการมากกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ นอกจากนี้ยังพบว่า มีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่ได้ทำกิจกรรมเชิงบวกอื่นๆ เช่น การอ่านหนังสืออ่านเล่น การทำงานศิลปะ การได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว การเรียนพิเศษ มากกว่าและยาวนานกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ สำหรับกิจกรรมเชิงลบนั้นถึงแม้ว่าจะมีสัดส่วนของนักเรียนของโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ที่ได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ เกมสีกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบ แต่มีสัดส่วนของนักเรียนที่ใช้เวลาในการเล่นเกมที่มากกว่าสองชั่วโมงต่อวันทีน้อยกว่า ซึ่งมีการศึกษาที่บ่งบอกว่ากิจกรรมการอ่าน การมีกิจกรรมทางกาย และการใช้เวลากับผู้ปกครองสัมพันธ์กับทักษะการอ่าน การแก้ปัญหา และทักษะการคำนวณที่เพิ่มขึ้น<sup>38</sup> การทำสวนอาจส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีของเด็กวัยเรียน<sup>39</sup> การเล่นเกมคอมพิวเตอร์เกมที่รุนแรงอาจส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่มีความรุนแรง<sup>40</sup> ดังนั้นการได้ทำกิจกรรมเชิงบวกและลดการทำกิจกรรมเชิงลบดังกล่าว อาจส่งผลดีต่อเชาวน์ปัญญา สุขภาวะ และอารมณ์และสังคมของเด็ก

ในด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่าโครงการเด็กไทยแถมใส่อาจมีผลส่งเสริมให้นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม ทั้งนี้เนื่องจากมีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารที่ควรบริโภคอันได้แก่ ผัก ผลไม้ และสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคผัก ผลไม้ ในทุกวันในสัปดาห์ที่ผ่านมาสูงกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยส่วนใหญ่ได้รับบริโภคผักผลไม้ที่โรงเรียนมากกว่าที่บ้าน ในทางกลับกัน มีสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่บริโภคอาหารที่ความจำกัดปริมาณอันได้แก่ อาหารฟาสต์ฟู้ด เครื่องดื่มรสหวาน ขนมหวาน และขนมขบเคี้ยว รวมถึงสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ได้บริโภคอาหารเหล่านี้ทุกวันในสัปดาห์ที่ผ่านมามากกว่าโรงเรียนเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งปัญหาการบริโภคผักผลไม้ไม่เพียงพอ การบริโภคอาหารหวานมันเค็ม และภาวะทุพโภชนาการเป็นปัญหาที่พบได้มากในเด็กไทย<sup>41</sup> แนวทางในการดำเนินงานของโครงการฯ อาจมีส่วนช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้

ในด้านอารมณ์และสังคม อันได้แก่ ทักษะทางสังคม และการควบคุมตนเอง พบว่าโครงการเด็กไทยแถมใส่อาจส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะทางอารมณ์และสังคมที่ดี เนื่องจากค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองของกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเปรียบเทียบ ทั้งการควบคุมตนเองในภาพรวม การควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียน และการควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าค่าเฉลี่ยของทักษะทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเด็กไทยแถมใส่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งความสามารถทางอารมณ์และสังคมเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญที่เกี่ยวข้องกับเชาวน์ปัญญาที่ดีในวัยรุ่น<sup>9</sup> การประสบความสำเร็จในการศึกษาและอาชีพ ลดการติดยาเสพติด ลดการมีคดีอาชญากรรม และส่งเสริมสุขภาพที่ดีในวัยผู้ใหญ่<sup>10,42</sup>

ในส่วนของผลกระทบที่มีต่อสุขภาวะของนักเรียนนั้น พบว่าโครงการเด็กไทยแถมใส่อาจมีผลส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาวะที่ดีมากขึ้นซึ่งศึกษาโดยการสอบถามความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาบ่งชี้

ว่ากลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่ากลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนเปรียบเทียบ แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความพึงพอใจโดยใช้สถิติ Multilevel mixed-effects linear regression โดยควบคุมปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล พื้นฐานครอบครัว และแหล่งที่อยู่อาศัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักเรียนในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสมีระดับความพึงพอใจที่มากกว่า ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับกิจกรรมเชิงบวกที่นักเรียนได้ทำ ซึ่งมีกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงความสัมพันธ์ดังกล่าว

ผลการศึกษาข้างชี้ว่าโครงการเด็กไทยแก้มใสอาจมีผลในการพัฒนาเด็กวัยเรียน ทั้งในด้านสุขภาพกาย และอารมณ์และสังคม รวมถึงสุขภาพของเด็กรวมถึง แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการศึกษานี้เป็นเพียงการศึกษาภาคตัดขวาง ไม่สามารถยืนยันถึงความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุและผลได้อย่างชัดเจน จึงควรมีการศึกษาติดตามในระยะยาวในโรงเรียนเด็กไทยแก้มใสและโรงเรียนเปรียบเทียบ โดยใช้กรอบการประเมินและเครื่องมือในการเก็บข้อมูลของการศึกษานี้ ซึ่งพบว่ามีเหมาะสมต่อการศึกษาในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง 6 เพื่อให้มีข้อมูลที่สามารถยืนยันได้ถึงผลกระทบของโครงการเด็กไทยแก้มใสในด้านดังกล่าว

เนื่องจากการศึกษาได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด19 รวมถึงข้อจำกัดด้านอื่นๆ ทำให้การศึกษาของโครงการเด็กไทยแก้มใสต่อภาวะโภชนาการและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รวมถึงกลไกหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผลลัพธ์นั้นมีความล่าช้า ซึ่งอยู่ในระหว่างการดำเนินการ

ภาคผนวก ก

รหัสโรงเรียน

แบบสอบถามการศึกษาทบทวนและกลไกในการพัฒนาเด็กวัยเรียนของโครงการเด็กไทยแก้มใส

จงเติมเครื่องหมาย ✓ ในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับความเป็นจริง และเติมคำในช่องว่าง

ตอนที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

1. ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา หนูรับประทานอาหาร ขนม เครื่องดื่มเหล่านี้บ่อยแค่ไหน  
ตัวอย่างการตอบคำถาม

สมมุติให้วันนี้เป็นวันพุธที่ 8 ในช่วงตั้งแต่พุธที่ 1 จนถึงอังคารที่ 7 เด็กชาย ก รับประทาน

1. พิซซ่าวันที่ 1 ที่ห้างสรรพสินค้า
2. ไก่ทอดวันที่ 3 ที่บ้าน
3. แฮมเบอร์เกอร์วันที่ 7 ที่ห้างสรรพสินค้า

รวมได้รับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดทั้งหมดเป็น 3 วัน ที่ห้างสรรพสินค้าและบ้าน

ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ที่ตรงกับช่อง "3-4 วัน" และรับประทานที่ "อื่นๆ"

อาหาร/ขนม/ เครื่องดื่ม	ไม่ได้ รับประทาน	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน	รับประทานที่ใด
อาหารฟาสต์ ฟู้ด เช่น พิซซ่า ไส้กรอกทอด ลูกชิ้นทอด แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายด์						<input type="checkbox"/> ในโรงเรียน <input type="checkbox"/> ร้านค้ารอบโรงเรียน <input type="checkbox"/> บ้าน <input type="checkbox"/> อื่นๆ เช่น ห้าง, 7-11 แถว บ้าน, ตลาด, ร้านข้างทาง
ขนมหวาน เช่น ไอศกรีม ช็อคโก แล็ต เค้ก คุกกี้ โดนัท ทองหยิบ ทองหยอด						<input type="checkbox"/> ในโรงเรียน <input type="checkbox"/> ร้านค้ารอบโรงเรียน <input type="checkbox"/> บ้าน <input type="checkbox"/> อื่นๆ เช่น ห้าง, 7-11 แถว บ้าน, ตลาด, ร้านข้างทาง
ขนมกรุบกรอบ เช่น เลย์ ไปเตโต้						<input type="checkbox"/> ในโรงเรียน <input type="checkbox"/> ร้านค้ารอบโรงเรียน <input type="checkbox"/> บ้าน <input type="checkbox"/> อื่นๆ เช่น ห้าง, 7-11 แถว บ้าน, ตลาด, ร้านข้างทาง

อาหาร/ขนม/ เครื่องดื่ม	ไม่ได้ รับประทาน	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน	รับประทานที่ได้
น้ำที่มีรสหวาน เช่น น้ำอัดลม ชา นม ชานมไข่มุก น้ำหวานใสสี						<input type="checkbox"/> ในโรงเรียน <input type="checkbox"/> ร้านค้ารอบโรงเรียน <input type="checkbox"/> บ้าน <input type="checkbox"/> อื่นๆ เช่น ห้าง, 7-11 แถว บ้าน, ตลาด, ร้านข้างทาง
ผัก						<input type="checkbox"/> ในโรงเรียน <input type="checkbox"/> ร้านค้ารอบโรงเรียน <input type="checkbox"/> บ้าน <input type="checkbox"/> อื่นๆ เช่น ห้าง, 7-11 แถว บ้าน, ตลาด, ร้านข้างทาง
ผลไม้						<input type="checkbox"/> ในโรงเรียน <input type="checkbox"/> ร้านค้ารอบโรงเรียน <input type="checkbox"/> บ้าน <input type="checkbox"/> อื่นๆ เช่น ห้าง, 7-11 แถว บ้าน, ตลาด, ร้านข้างทาง

2. โดยปกติแล้ว หนูสามารถรับประทานอาหารกลางวันของโรงเรียน ได้ทุกอย่างหรือไม่

รับประทานได้ทุกอย่าง

บางอย่างก็รับประทานไม่ได้

หนูไม่รับประทาน  ผัก คือ.....  ผลไม้ คือ.....  นม  อื่นๆ คือ

.....



## ตอนที่ 2 กิจกรรมและการใช้เวลาว่าง

3. โดยปกติแล้ว หนูทำกิจกรรมเหล่านี้บ่อยครั้งแค่ไหน (เติมเครื่องหมาย ✓ ในช่องสี่เหลี่ยม) ใช้เวลานานเท่าใดในการทำแต่ละวัน และเลือกได้เองว่าจะทำหรือไม่

กิจกรรม	ไม่ได้ทำ	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน	แต่ละวันใช้ เวลานานเท่าไร ใน (เติมตัวเลข)	หนูเลือกได้เอง ว่าจะทำหรือไม่ ทำ
ดูโทรทัศน์						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
ทำกิจกรรมกับคนในครอบครัว เช่น เล่นด้วยกัน ที่ยวนอกบ้านด้วยกัน ผู้ปกครองสอนการบ้าน						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
ฟังเพลง เล่นดนตรี ร้องเพลง						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
เล่นเกมสื่อกอมพิวเตอร์ มือถือ ไอ แพด แท็บเล็ต						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้

กิจกรรม	ไม่ได้ทำ	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน	แต่ละวันใช้ เวลานานเท่าไร ใน (เติมตัวเลข)	หนูเลือกตัวเอง ว่าจะทำหรือไม่ ทำ
ทำงานศิลปะ เช่น วาดรูป ปั้นดิน งานฝีมือ						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
เล่นกีฬา ซี่จักรยาน เดิน						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
ทำงานบ้าน ได้แก่ .....						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
ทำงานพิเศษ (มีรายได้) ได้แก่ .....						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
เรียนพิเศษ						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้

กิจกรรม	ไม่ได้ทำ	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน	แต่ละวันใช้ เวลานานเท่าไร ใน (เติมตัวเลข)	หนูเลือกตัวเอง ว่าจะทำหรือไม่ ทำ
อ่านหนังสืออ่านเล่น						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
อ่านหนังสือเรียน ทำการบ้าน						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
ช่วยที่บ้านปลูกผัก ปลูกต้นไม้ ทำ สวน เลี้ยงสัตว์						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
ช่วยโรงเรียนปลูกผัก ปลูกต้นไม้ ทำ สวน เลี้ยงสัตว์						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
ช่วยเตรียมอาหารกลางวันโรงเรียน ช่วยล้างจานซาม เก็บกวาดโรง อาหาร						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้



กิจกรรม	ไม่ได้ทำ	1-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุกวัน	แต่ละวันใช้ เวลานานเท่าไร ใน (เติมตัวเลข)	หนูเลือกตัวเอง ว่าจะทำหรือไม่ ทำ
ช่วยทำความสะอาดบริเวณโรงเรียน						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
ช่วยงานสหกรณ์โรงเรียน						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้
เรียนเกี่ยวกับสุขศึกษา อาหาร โภชนาการ และเกษตร (ใน ห้องเรียน)						.....ชั่วโมง .....นาที	<input type="checkbox"/> เลือกได้ <input type="checkbox"/> เลือกไม่ได้

ตอนที่ 3 ทักษะการเข้าสังคม ความสัมพันธ์ในโรงเรียน และความพึงพอใจในชีวิต

4. หนูเคยทำสิ่งเหล่านี้ หรือ มีอาการเหล่านี้หรือไม่ บ่อยครั้งเพียงใด

การกระทำ	ไม่เคย	เกือบจะไม่เคย	ประมาณเดือนละครั้ง	ประมาณ 2-3 ครั้ง/เดือน	ประมาณสัปดาห์ละครั้ง	ทุกวัน
ลืมสิ่งของจำเป็นที่ต้องใช้ในวิชาเรียนหรือห้องเรียน						
พูดแทรกขณะที่คนอื่นกำลังพูดอยู่						
พูดคำหยาบ คำ หรือดูถูกเหยียดหยามคนอื่น						
หาของไม่เจอ เพราะโต๊ะเรียน ห้องนอน ตู้ช่องเก็บของของส่วนตัวรกเกินไป						
โมโหแรง ควบคุมอารมณ์ไม่ได้						
จำสิ่งที่คุณครูบอกให้ทำ หรือจำคำสั่งคุณครูไม่ได้						
ใจลอยในเวลาที่ต้องตั้งใจฟัง						
คิดว่าพ่อแม่หรือคุณครูเมื่อหนูโมโหพวกเขา						

หนูเคยทำร้ายเด็กคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นการทำให้เสียใจ เจ็บใจ หรือเจ็บตัว						
--	--	--	--	--	--	--

5. ความสัมพันธ์ระหว่างหนูกับเด็กคนอื่นเป็นอย่างไร

ความสัมพันธ์	ไม่เคย	บางครั้ง	ทุกครั้ง
เด็กคนอื่นมักยกให้หนูเป็นผู้นำกลุ่ม หรือให้เป็นคนตัดสินใจ			
เด็กคนอื่นให้หนูเล่นด้วย หรือมีเพื่อนเล่นในช่วงพักเบรกในโรงเรียน			
หนูรู้สึกว่าการพูดคุยกับเด็กคนอื่นเป็นเรื่องยาก			
หนูช่วยเด็กคนอื่นเวลาที่เขามีปัญหา			
หนูเคยถูกเด็กคนอื่นทำร้าย ไม่ว่าจะเป็ทางวาจาหรือร่างกาย			

6. หนูรู้สึกอย่างไรกับโรงเรียน และคนอื่นๆ ในโรงเรียน

ความรู้สึก	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย น้อย	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ที่สุด
หนูรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับคนในโรงเรียน					
หนูรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนนี้					
หนูรู้สึกว่าคุณครูปฏิบัติกับเด็กทุกๆ คนเหมือนกัน ไม่ลำเอียง					

หนูชอบมาโรงเรียน					
หนูรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในโรงเรียน					

7. หนูรู้สึกพึงพอใจกับสิ่งเหล่านี้มากน้อยแค่ไหน เติมเครื่องหมาย  $\surd$  ตรงคะแนนที่เลือก

สิ่งต่าง ๆ รอบตัว	(0 หมายถึงไม่พอใจเลย, 10 หมายถึงพอใจที่สุด)										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ความสัมพันธ์กับเพื่อนของหนู											
ความสัมพันธ์ของหนูกับคุณครู											
กิจกรรมหรือสิ่งที่ได้ทำในโรงเรียน											
ผลการเรียนของหนู											
ชีวิตครอบครัว การอยู่ร่วมกับคนในครอบครัว											
ละแวกบ้าน ชุมชนที่หนูอยู่											
ความเป็นอิสระ เช่น สามารถเลือกเองได้ว่าจะทำอะไร ไปไหน											
สุขภาพของหนู											
รูปร่างหน้าตาของหนู											
สิ่งที่หนูเป็น ตัวตนนิสัย การกระทำ											

8. หนูพึงพอใจกับชีวิตโดยรวมของตัวเองมากน้อยแค่ไหน เติมเครื่องหมาย  $\surd$  ตรงคะแนนที่เลือก (0 หมายถึง น้อยที่สุด, 10 หมายถึงมากที่สุด)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



ได้เดินทาง ท่องเที่ยว												
การมีอิสระ เลือกสิ่งต่างๆ เองได้												
มีสัตว์เลี้ยง ได้เลี้ยงสัตว์												
อื่นๆ คือ .....												

#### ตอนที่ 4 ข้อมูลทั่วไป

10. หนูเป็น  ด.ช.  ด.ญ.
11. เลขประจำตัวนักเรียนของหนูคือ.....(เลขที่คุณครูเตรียมไว้ให้)
12. หนูเรียนอยู่ชั้น  ป.4/.....  ป.5/.....  ป.6/.....
13. ปัจจุบัน หนูอายุกี่ปี  
 10 ปี  11 ปี  12 ปี  อื่น ระบุ ..... ปี
14. ปัจจุบัน ในบ้านที่หนูอยู่ มีคนอาศัยอยู่ด้วยกันกี่คน (รวมหนูด้วย) ตอบ.....คน  
 คนที่อยู่กับหนูมีใครบ้าง
- พ่อ  ลุง
- แม่  ป้า
- ปู่  น้า
- ย่า  อา
- ตา  พี่
- ยาย  น้อง
15. หนูทราบไหมว่าในบ้านหนู มีคนที่มั่งงานทำ (ที่มีรายได้) กี่คน  
 ทราบ ตอบ..... คน
- ไม่ทราบ

16. ผู้ปกครอง (คนในบ้านที่หนูต้องขออนุญาตก่อนทำสิ่งต่างๆ) ของหนูคือใครบ้าง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 คน)

พ่อ  แม่  คนอื่นๆ ที่ไม่ใช่พ่อแม่ คือ.....

17. ผู้ปกครองหนูทำอาชีพอะไร

พ่อ	แม่	คนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่พ่อแม่ (หากมีหลายคนเลือกมา 1 คน)
<input type="checkbox"/> ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	<input type="checkbox"/> ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	<input type="checkbox"/> ทำธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย
<input type="checkbox"/> ลูกจ้างเอกชน	<input type="checkbox"/> ลูกจ้างเอกชน	<input type="checkbox"/> ลูกจ้างเอกชน
<input type="checkbox"/> ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
<input type="checkbox"/> รับจ้างทั่วไป	<input type="checkbox"/> รับจ้างทั่วไป	<input type="checkbox"/> รับจ้างทั่วไป
<input type="checkbox"/> เกษตรกร	<input type="checkbox"/> เกษตรกร	<input type="checkbox"/> เกษตรกร
<input type="checkbox"/> เกษียณ	<input type="checkbox"/> เกษียณ	<input type="checkbox"/> เกษียณ
<input type="checkbox"/> ว่างงาน	<input type="checkbox"/> ว่างงาน	<input type="checkbox"/> ว่างงาน
<input type="checkbox"/> อื่นๆ .....	<input type="checkbox"/> อื่นๆ .....	<input type="checkbox"/> อื่นๆ .....
<input type="checkbox"/> ไม่ทราบ	<input type="checkbox"/> ไม่ทราบ	<input type="checkbox"/> ไม่ทราบ

18. ผู้ปกครองของหนูจบการศึกษาชั้นอะไร

พ่อ	แม่	คนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่พ่อแม่
<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา
<input type="checkbox"/> มัธยมต้น	<input type="checkbox"/> มัธยมต้น	<input type="checkbox"/> มัธยมต้น
<input type="checkbox"/> มัธยมปลาย/ปวช.	<input type="checkbox"/> มัธยมปลาย/ปวช.	<input type="checkbox"/> มัธยมปลาย/ปวช.
<input type="checkbox"/> อนุปริญญา/ปวส.	<input type="checkbox"/> อนุปริญญา/ปวส.	<input type="checkbox"/> อนุปริญญา/ปวส.
<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> ไม่ทราบ	<input type="checkbox"/> ไม่ทราบ	<input type="checkbox"/> ไม่ทราบ

19. ตอนอยู่บ้าน โดยส่วนใหญ่ใครเป็นผู้เตรียมอาหารให้หนู

พ่อ  แม่  ปู่  ย่า  ตา  ยาย

ตัวเอง  อื่นๆ. ระบุ .....

ขอบคุณน้องๆ ที่เสียสละเวลามาตอบคำถามค่ะ

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์โรงเรียน

การศึกษาบทบาทและกลไกในการพัฒนาเด็กวัยเรียนของโครงการเด็กไทยแก้มใส

**ข้อมูลพื้นฐาน**

ชื่อโรงเรียน .....

ที่ตั้ง .....

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ..... โทรศัพท์ .....

อีเมล .....

**คำชี้แจง**

กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติในโรงเรียนของท่านมากที่สุด

**ตอนที่ 1 การดำเนินกิจกรรมพัฒนาศักยภาพเด็ก**

1. ในฐานะที่โรงเรียนเป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนามนุษย์ตั้งแต่ในวัยเยาว์ โรงเรียนมีวิสัยทัศน์หรือตั้งเป้าหมายในการพัฒนาเด็กวัยเรียนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ในช่วง พ.ศ. 2560 – 2563 โรงเรียนมีการดำเนินกิจกรรมเหล่านี้หรือไม่

รายการ	เติมเครื่องหมาย ✓ ในปีที่			
	ดำเนินการ			
	ปี พ.ศ.			
	2560	2561	2562	2563
เกษตรในโรงเรียน				
1 โรงเรียนมีการผลิตทางเกษตร และเลี้ยงสัตว์ หรือประมง โดยการมีส่วนร่วมของนักเรียน				



รายการ	เติมเครื่องหมาย ✓ ในปีที่ดำเนินการ			
	ปี พ.ศ.			
	2560	2561	2562	2563
2 มีการนำผลผลิตทางการเกษตร ปศุสัตว์ และประมง ไปใช้ในโครงการอาหารกลางวันนักเรียน				
3 ชุมชนมีส่วนร่วมในการผลิตทางการเกษตร และเลี้ยงสัตว์ หรือประมง ของโรงเรียน				
<b>สหกรณ์นักเรียน</b>				
1 มีกิจกรรมสหกรณ์นักเรียนที่นักเรียนเป็นสมาชิก				
2 มีการส่งผ่านผลผลิตเกษตรสู่สหกรณ์นักเรียน				
<b>การจัดบริการอาหารนักเรียน</b>				
1 มีการจัดทำรายการอาหารหมุนเวียนอย่างน้อย 1 เดือน ตามมาตรฐาน Thai School Lunch				
2 มีการปรุง ประกอบอาหาร ถูกหลักโภชนาการ สุขาภิบาลอาหาร และอาหารปลอดภัย				
3 มีการตักอาหารให้นักเรียนตามปริมาณและสัดส่วนของธงโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย				
4 มีการจัดผัก-ผลไม้ ให้นักเรียนรับประทานตามเกณฑ์มาตรฐาน <b>ผัก</b> - อนุบาล 3 ช้อน 45-50 กรัม/มื้อ - ประถมต้น 4 ช้อน 60-70 กรัม/มื้อ - ประถมปลาย 6 ช้อน 90-100 กรัม/มื้อ <b>ผลไม้</b> - อนุบาล 1/2 ส่วน/มื้อ - ประถม 1 ส่วน/มื้อ				
5 มีการจัดหาผัก-ผลไม้ปลอดภัยสำหรับอาหารกลางวันได้ครบทุกมื้อ				
6 มีการบริการอาหารเสริมนม ที่มีคุณภาพและปลอดภัย (เก็บนมในที่เย็น ไม่เกิน 8 องศา)				
7 ส่งเสริมความรู้และทัศนคติการเลือกรับประทานอาหารและการจำหน่ายอาหารในโรงเรียน โดยประกาศนโยบายโรงเรียนปลอดน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ลดหวาน มัน เค็ม ให้แก่นักเรียน				
8 ส่งเสริม สนับสนุน ผู้ปกครอง ให้มีความรู้และจัดการสุขภาพ มีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม เพื่อให้นักเรียนมีพัฒนาการเจริญเติบโตสมวัยและมีจิตอาสา				
<b>การเฝ้าระวังและติดตามภาวะโภชนาการและสมรรถภาพทางกายนักเรียน</b>				
1 มีการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูง ภาคเรียนละ 2 ครั้ง				

รายการ	เติมเครื่องหมาย ✓ ในปีที่ดำเนินการ			
	ปี พ.ศ.			
	2560	2561	2562	2563
2 มีการแจ้งผลภาวะโภชนาการนักเรียนให้ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องทราบ				
3 มีกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาภาวะโภชนาการนักเรียน				
<b>การพัฒนาสุขนิสัยและการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน</b>				
1 มีกิจกรรมดำเนินการด้านพัฒนาสุขนิสัย และการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนอย่างเป็นรูปธรรม				
2 นักเรียนมีการออกกำลังกายทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที				
<b>การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน</b>				
1 โรงเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐานสุขภาพอาคาร อนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน				
2 โรงเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐานคุณภาพน้ำบริโภคในโรงเรียน				
3 โรงเรียนมีบ่อดักไขมันและกำจัดน้ำเสียอย่างถูกต้อง				
<b>การจัดบริการสุขภาพนักเรียน</b>				
1 มีการให้บริการตรวจสุขภาพนักเรียน และให้การดูแลช่วยเหลือเบื้องต้นอย่างเหมาะสม				
2 มีห้องพยาบาลที่ได้มาตรฐาน				
<b>การจัดการเรียนรู้บูรณาการ อาหาร โภชนาการและสุขภาพ</b>				
1 มีแผนการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการและกิจกรรมเกษตร อาหาร โภชนาการและสุขภาพ				
2 การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาสนับสนุนการจัดกิจกรรมเรียนรู้ด้านเกษตร สหกรณ์ โภชนาการ และสุขภาพ				
3 มีการนำแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้สู่สุขภาพผ่านการปฏิบัติ (Active Learning) เด็กไทย แก้มใส มาใช้ในการจัดการเรียนรู้ หรือจัดกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้				

## ตอนที่ 2 การบริหารจัดการอาหารกลางวัน

3. การจัดซื้อจัดจ้างอาหารกลางวันดำเนินการอย่างไร

โรงเรียนซื้อหรือจัดหาวัสดุสำหรับประกอบอาหารกลางวัน และครู และ/หรือผู้ปกครองเป็นผู้ดำเนินการประกอบอาหารกลางวัน

- โรงเรียนซื้อหรือจัดหาวัสดุสำหรับประกอบอาหารกลางวัน และจ้างแม่ครัวให้เป็นผู้ดำเนินการประกอบอาหารกลางวัน (การจ้างแม่ครัวเป็นการจ้างเหมาบริการงานประกอบอาหารกลางวัน)
- โรงเรียนจ้างเหมาบริการประกอบอาหารกลางวัน วงเงินการจ้างเหมาไม่เกิน 500,000 บาท จ้างเหมาโดยวิธีเฉพาะเจาะจง
- วงเงินการจ้างเหมาเกิน 500,000 บาท จ้างเหมาโดยวิธีประกวดราคาอิเล็กทรอนิกส์ (e-Bidding)
- อื่นๆ.....

4. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการจัดทำอาหารกลางวัน

- ไม่มี
- มี เรื่อง

.....

.....

.....

5. ปัญหาและอุปสรรคในการจัดหาผัก-ผลไม้ปลอดภัยเข้าโรงเรียน

- ไม่มี
- มี เรื่อง

.....

.....

.....

**ตอนที่ 3 กิจกรรมเสริมและภาคีเครือข่ายในการพัฒนาคุณภาพเด็ก**

6. กรุณาระบุกิจกรรมนอกเวลา หรือวิชาเลือกอื่นๆ ที่โรงเรียนดำเนินการเพื่อพัฒนาศักยภาพนักเรียนในช่วง พ.ศ. 2560 เป็นต้นมาลงในช่องว่าง

2560	2561	2562	2563
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

7. มีภาคีเครือข่าย มาให้การสนับสนุนหรือทำงานร่วมกับโรงเรียนในกิจกรรมต่างๆ ช้างต้น (ทั้งกิจกรรมด้านโภชนาการและอื่นๆ) หรือไม่ อย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงใหม่ในช่วง พ.ศ. 2560 เป็นต้นมา

กรุณาระบุลักษณะของการสนับสนุนหรือการทำงานร่วมกัน เช่น สนับสนุนงบประมาณ วัสดุอาหาร  
กลางวัน แนะนำให้คำปรึกษาคุณครู ให้ความรู้นักเรียน

ภาคี เครือข่าย	2560	2561	2562	2563
ต้นสังกัด	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
สำนักงาน สาธารณสุข จังหวัด	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
สำนักงาน สาธารณสุข อำเภอ	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
โรงพยาบาล ส่งเสริม สุขภาพ ตำบล	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
ชุมชน	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
อื่นๆ	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....

## 9. อ้างอิง

- <sup>1</sup> United Nations System Standing Committee on Nutrition. Nutrition and the post-2015 Sustainable Development Goals. United Nations 2014.
- <sup>2</sup> WHO. Child development. เข้าถึงได้จาก : [https://www.who.int/topics/child\\_development/en/](https://www.who.int/topics/child_development/en/). เข้าถึงเมื่อ 2 มกราคม 2564
- <sup>3</sup> Yousefzadeh, S., Biggeri, M., Arciprete, C. *et al.* A Capability Approach to Child Growth. *Child Ind Res* **12**, 711–731 (2019). <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9548-1>
- <sup>4</sup> Boyd J, W. Barnett S, Bodrova E, Leong D, Gombay D. Promoting Children’s Social and Emotional Development Through Preschool Education. New Jersey: National Institute for Early Education Research; 2015.
- <sup>5</sup> Gottfredson L. Why it matters: The complexity of everyday life. Delaware: Ablex Publishing Corporation; 1997.
- <sup>6</sup> Goodenow, C., & Grady, K. E. (1993). The relationship of school belonging and friends' values to academic motivation among urban adolescent students. *Journal of Experimental Education*, 62(1), 60–71. <https://doi.org/10.1080/00220973.1993.9943831>.
- <sup>7</sup> Walker, H. M., Schwarz, I. E., Nippold, M. A., Irvin, L. K., & Noell, J. W. (1994). Social skills in school-age children and youth: Issues and best practices in assessment and intervention. *Topics in Language Disorders*, 14(3), 70–82. <https://doi.org/10.1097/00011363-199405000-00007>
- <sup>8</sup> Gillebaart M. The operational definition of self-control. *Front. Psychol.*, 18 July 2018 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- <sup>9</sup> Shoda, Y., Mischel, W., and Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Dev. Psychol.* 26, 978–986. doi: 10.1037/0012-1649.26.6.978
- <sup>10</sup> Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 108, 2693–2698. doi: 10.1073/pnas.1010076108
- <sup>11</sup> World Health Organization. Regional Office for Europe (1984). *Health promotion : a discussion document on the concept and principles : summary report of the Working Group on Concept and Principles of Health Promotion, Copenhagen, 9–13 July 1984*(ICP/HSR 602(m01)5 p). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- <sup>12</sup> OECD. OECD well-being framework. เข้าถึงได้จาก <https://www.oecd.org/statistics/measuring-well-being-and-progress.htm>. เข้าถึงเมื่อ 2 มกราคม 2564.
- <sup>13</sup> World Health Organization. Malnutrition Geneva: World Health Organization; 2018 [updated 16 February 2018; cited 2018 6 December]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- <sup>14</sup> Martins VJ, Toledo Florêncio TM, Grillo LP, do Carmo P Franco M, Martins PA, Clemente AP, et al. Long-lasting effects of undernutrition. *Int J Environ Res Public Health*. 2011 Jun;8(6):1817–46.
- <sup>15</sup> Sahoo K, Sahoo B, Choudhury AK, Sofi NY, Kumar R, Bhadoria AS. Childhood obesity: causes and consequences. *J Family Med Prim Care*. 2015 Apr-Jun;4(2):187-92.
- <sup>16</sup> Victora CG, Adair L, Fall C, Hallal PC, Martorell R, Richter L, et al. Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. *Lancet*. 2008 Jan 26;371(9609):340-57
- <sup>17</sup> GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: A systematic analysis for the Global burden of disease study 2017. *Lancet*. 2019.

- 
- <sup>18</sup> Fink G, Peet E, Danaei G, Andrews K, McCoy DC, Sudfeld CR, et al. Schooling and wage income losses due to early-childhood growth faltering in developing countries: national, regional, and global estimates. *Am J Clin Nutr*. 2016;104:104 - 12.
- <sup>19</sup> Horton S, Steckel RH. Malnutrition: Global economic losses attributable to malnutrition 1900-2000 and projections to 2050. In: B L, editor. *How much have global problems cost the earth? A scorecard from 1900 to 2050*. New York: Cambridge University Press; 2013. p. 247 - 72.
- <sup>20</sup> Development Initiatives. *Global Nutrition Report 2017: Nourishing the SDGs*. Development Initiatives; 2017.
- <sup>21</sup> Fink G, Rockers PC. Childhood growth, schooling, and cognitive development: further evidence from the Young Lives study. *Am J Clin Nutr* 2014; 100:182-88.
- <sup>22</sup> Das JK, Salam RA, Thornburg KL, Prentice AM, Campisi S, Lassi ZS, et al. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Ann N Y Acad Sci*. 2017 Apr;1393(1):21-33.
- <sup>23</sup> Venn AJ, Thomson RJ, Schmidt MD, Cleland VJ, Curry BA, Gennat HC, et al. Overweight and obesity from childhood to adulthood: a follow-up of participants in the 1985 Australian Schools Health and Fitness Survey. *The Medical journal of Australia*. 2007;186(9):458-60.
- <sup>24</sup> Movassagh EZ, Baxter-Jones ADG, Kontulainen S, Whiting SJ, Vatanparast H. Tracking Dietary Patterns over 20 Years from Childhood through Adolescence into Young Adulthood: The Saskatchewan Pediatric Bone Mineral Accrual Study. *Nutrients*. 2017;9(9):990.
- <sup>25</sup> Food Safety and Nutrition for Health Promotion Institute. *Evaluation of Dekthai Kaem Sai Schools 2017 [In Thai]*. Nonthaburi: Dekthai Kaem Sai Program; 2017.
- <sup>26</sup> Rootman I, Goodstadt M, Hyndman B, McQueen DV, Potvin L, Springett J, et al. *Evaluation in health promotion: Principles and perspectives*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe; 2001. 26 p.
- <sup>27</sup> Langford R, Bonell CP, Jones HE, Poulou T, Murphy SM, Waters E, et al. The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014(4):Art No:CD008958.
- <sup>28</sup> Jomaa LH, McDonnell E, Probart C. School feeding programs in developing countries: impacts on children's health and educational outcomes. *Nutrition Reviews*. 1 February 2011;69(2):83-98.
- <sup>29</sup> Micha R, Karageorgou D, Bakogianni I, Trichia E, Whitsel LP, Story M, et al. Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*. 2018;13(3):e0194555.
- <sup>30</sup> Wang D, Stewart D. The implementation and effectiveness of school-based nutrition promotion programmes using a health-promoting schools approach: a systematic review. *Public Health Nutrition*. 2012;16(6):1082-100.
- <sup>31</sup> Wibulpholprasert W, Charnduaiwit W, Watcharakooop Y, Methakhunawoot N, Anantatat A, Planggraphan J, et al. *Social return on investment of first year implementation of Dekthai Kaem Sai for the nutritionist Her Royal Highness*. Bangkok: Thailand Development Research Institute, 2017
- <sup>32</sup> สำนักงานสถิติแห่งชาติ. *สำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของประชากร พ.ศ.2560*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. กรุงเทพฯ; 2560

- 
- <sup>33</sup> Tsukayama E, Duckworth AL, Kim B. Domain-Specific Impulsivity in School-Age Children. *Dev Sci*. 2013 Nov; 16(6): 879–893.
- <sup>34</sup> **World Bank**. Young Lives: An International Study of Childhood Poverty 2013-2014, Round 4: social skills. Available from:  
<http://lod.data-archive.ac.uk/skoshasset/ab2116b3-f3f5-4c6d-8a01-7dfd46d9266d>.
- <sup>35</sup> ISCWeB (2013). International survey of children's well-being, Retrieved on 2nd September 2014 from <http://www.isciweb.org>, Initiators: ISCI, UNICEF and World Vision.
- <sup>36</sup> Clea A. McNeely, James M. Nonnemaker, and Robert W. Blum, *Promoting School Connectedness: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health*. *Journal of School Health* • April 2002, Vol. 72, No. 4.
- <sup>37</sup> Biggeri M, Libanora R, Mariani S, Menchini L. Children Conceptualizing their Capabilities: Results of a Survey Conducted during the First Children's World Congress on Child Labour. *Journal of Human Development*, 7:1, 59-83, DOI: [10.1080/14649880500501179](https://doi.org/10.1080/14649880500501179)
- <sup>38</sup> Milkie, M. A., Nomaguchi, K. M., & Denny, K. E. (2015). Does the amount of time mothers spend with children or adolescents matter? *Journal of Marriage and Family*, 77(2), 355–372. <https://doi.org/10.1111/jomf.12170>
- <sup>39</sup> Ohly, H., Gentry, S., Wigglesworth, R. *et al.* A systematic review of the health and well-being impacts of school gardening: synthesis of quantitative and qualitative evidence. *BMC Public Health* 16, 286 (2016). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2941-0>.
- <sup>40</sup> Shao R, Wang Y. The Relation of Violent Video Games to Adolescent Aggression: An Examination of Moderated Mediation Effect. *Front. Psychol.*, 21 February 2019 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00384>
- <sup>41</sup> สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ.2557. นนทบุรี; 2561
- <sup>42</sup> Fergusson DM, Boden JM, Horwood LJ. (2013). Childhood self-control and adult outcomes: Results from 30-year longitudinal study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 52(7): 709-717.e1. doi:10.1016/j.jaac.2013.04.008